اسلام کا نظریہ صحت و مرض

ISLAMIC CONCEPT OF HEALTH & DISEASE

تقدیم: شیخ الحدیث والتفسیر ڈاکٹر سید شیر علی شاہ المدنیؒ

تحقیق و تدوین محمد اسرار ابن مدنی

تحقیقات

وَمَنْ اَحْيَاهَا فَكَاَنَّمَآ اَحْيَا النَّاسَ جَمِيْعًا ؕ (القرآن)

اسلام

کا

نظریۂ صحت و مرض

ترتیب و تدوین

محمد اسرار ابن مدنی

مجلس تحقیقات اسلامی
اکوڑہ خٹک، نوشہرہ

تقدیم وتصدیق: از شیخ التفسیر مولانا ڈاکٹر شیر علی شاہ مدنی مدظلہ

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

الحمد للّٰہ و کفٰی و سلامٌ علٰی عبادہ الّذین اصطفٰی

امابعد، فاضل محترم مولانا محمد اسرار بن مدنی کی زرین و قیع تالیف

اسلام کا نظریہ صحت ومرض

کے بالاستیعاب مطالعہ (من البدایہ الی النھایہ) سے آنکھیں منور، دل ودماغ معطر ہوئے۔

ماشاءاللہ، قرآنی آیات، نبوی روایات کی روشنی میں جاذبِ فکرونظر، روح پرور موضوعات کی بدولت کتاب کے پانچ ابواب کو پانچ وقفوں میں سرتاپا دیکھنے کی سعادت نصیب ہوئی۔

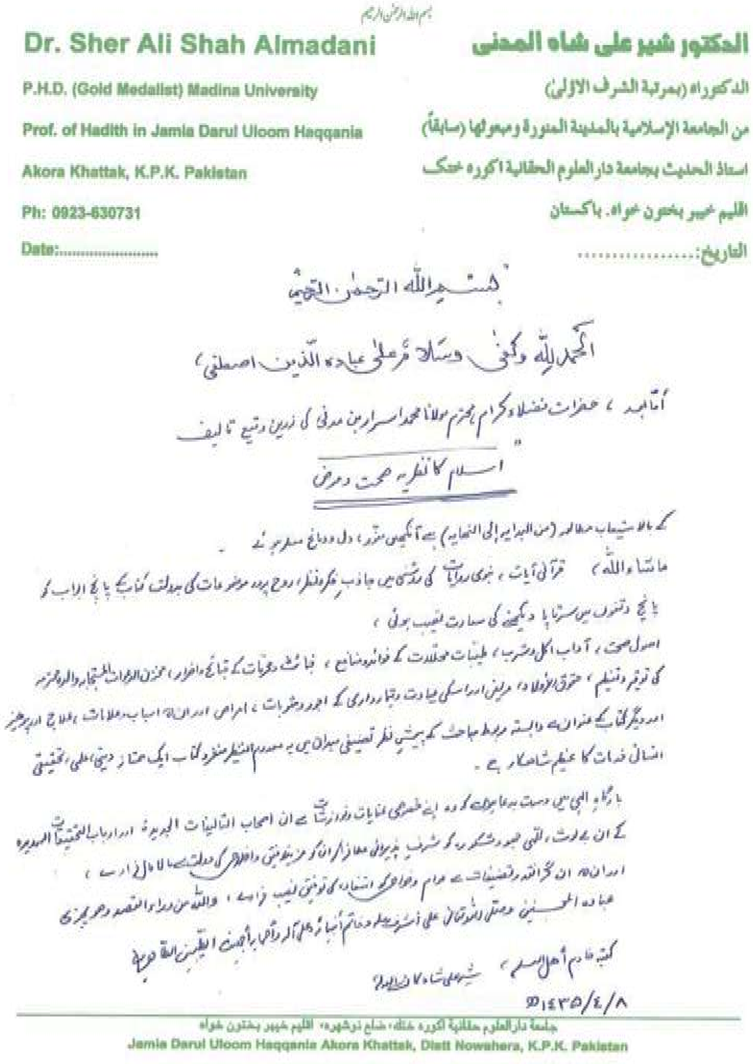
اصول صحت، آداب اکل وشرب، طیبات محلّلات کے فوائد ومنافع، خبائث محرمات کے قبائح واضرار، مخزن الدعوات المستجابہ والدہ محترمہ کی توقیر و تعظیم، حقوق الاولاد، مریض اور اس کی عیادت وتیمار داری کے اجور ومثوبات، امراض اور ان کی اسباب وعلامات، علاج اور پرہیز اور دیگر کتاب کے عنوان سے وابستہ مربوط مباحث کے پیش نظر تصنیفی میدان میں یہ معدوم النظیر منفرد کتاب ایک ممتاز دینی، علمی، تحقیقی انسانی خدمات کا عظیم شاہکار ہے۔

بارہ گاہِ الٰہی میں دست بدعا ہوں کہ وہ اپنے خصوصی عنایات ونوازشات سے ان اصحاب التالیفات الجدیدہ اور ارباب التحقیات السدیدہ کے ان بے لوث، للّٰہی جھودِ مشکورہ کوشرفِ پذیرائی عطا فرما کر ان کی مزید توفیق واخلاص کی دولت سے مالا مال فرماوے۔

اور ان گراں قدر تصنیفات سے سے عوام وخواص کو استفادہ کی توفیق نصیب فرماوے، واللّٰہ من وراء القصد وھو یجزی عبادہ المحسنین وصلی اللّٰہ تعالیٰ علی اشرف رسلہ وخاتم انبیآءہ وعلیٰ آلہ واصحابہ اجمعین الطیبین الطاھرین۔

عکس

تقدیم وتصدیق: از شیخ التفسیر مولانا ڈاکٹر شیر علی شاہ مدنی مدظلہ



بسم اللہ الرحمن الرحیم

الدكتور شير على شاه المدنى
الدكتوراه (بمرتبة الشرف الأولى)
من الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة ومبعوثها (سابقاً)
استاذ الحديث بجامعة دار العلوم الحقانية اكوره ختك
اقليم خيبر بختون خواه. باكستان
التاريخ:..................

Dr. Sher Ali Shah Almadani
P.H.D. (Gold Medalist) Madina University
Prof. of Hadith in Jamia Darul Uloom Haqqania
Akora Khattak, K.P.K. Pakistan
Ph: 0923-630731
Date:.......................

بسم اللہ الرحمن الرحیم

الحمد للہ وکفی وسلام علی عبادہ الذین اصطفی،

أما بعد، حضرات فضلاء کرام محترم مولانا محمد اسرار ابن مدنی کی زرین وقیع تالیف

"اسلام کا نظریہ صحت و مرض"

کہ بالاستیعاب مطالعہ (من البدایہ إلی النھایہ) سے آنکھیں منور، دل ودماغ مسرور ہوئے۔

ماشاء اللہ، قرآنی آیات، نبوی روایات کی روشنی میں جاذب فکر ونظر، روح پرور موضوعات کی بدولت کتاب کے پانچ ابواب کو پانچ دفتروں میں سراپا دیکھنے کی سعادت نصیب ہوئی،

اصول صحت، آداب اکل وشرب، طیبات مختلفہ کے فوائد ومنافع، خبائث ومحرمات کے نتائج واضرار، مخزن الادویات المجربۃ والمحترمہ کی ترغیب وتعلیم، حقوق الاولاد، مریض اور اس کی عیادت وتیمارداری کے اجور وثمرات، امراض اور ان کے اسباب وعلامات، علاج اور پرہیز اور دیگر کتاب کے عنوانات سے وابستہ مربوط مباحث کے پیش نظر تصنیفی میدان میں یہ معدوم النظیر منفرد کتاب ایک ممتاز دینی، علمی، تحقیقی انسانی خدمات کا عظیم شاہکار ہے۔

بارگاہ الٰہی میں دست بدعا ہوں کہ وہ اپنی خصوصی عنایات وفیوضات سے ان اصحاب التالیفات الجدیدۃ اور ارباب التحقیقات المدیدۃ کے ان بہ وقت، والی حمد وشکر ہے کو شرف قبولیت عطا فرمائے اور ان کو مزید توفیق وافرہ کی دولت سے مالا مال فرمائے، اور امت کو ان کی تالیفات وتصنیفات سے عوام وخواص کو استفادہ کی توفیق نصیب فرمائے، واللہ من وراء القصد وھو یجزی عبادہ المحسنین وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہ وخاتم أنبیاءہ وعلی آلہ وأصحابہ أجمعین الطیبین الطاہرین

کتبہ خادم أهل العلم، شیر علی شاہ کان اللہ لہ

٨/٤/١٤٣٥ھ

جامعة دار العلوم حقانية اكوره ختك، ضلع نوشهره، اقليم خيبر بختون خواه
Jamia Darul Uloom Haqqania Akora Khattak, Distt Nowshera, K.P.K. Pakistan

فہرس

تقدیم از حضرت مولانا ڈاکٹر شیر علی شاہ مدنی صاحب	4
فہرس	5
پیش لفظ	13

باب اول: اسلام اور صحت

صحت کی اہمیت اور اسلامی تعلیمات	16
صحت، اللہ کی نعمت	16
احتیاط و اعتدال	17
صحت اور شکران نعمت	18
اچھی صحت میں روزوں کا کردار	18
متوازن غذا اور اسوۂ حسنہ	19
اچھی صحت کے لیے پاک غذا کی ضرورت	20
ناپاک غذائیں، مضر صحت	21
لحم خنزیر کے نقصانات	22
متوازن غذا کا استعمال	24

میٹھے پانی کا اہتمام	24
کھانے پینے کے برتنوں کو ڈھانپنا	26
پانی، ناپاک نہ بنائیں	27
اچھی اور عمدہ غذاؤں کا جواز اسوۂ حسنہ کی روشنی میں	28
متوازن غذائیں اور اسوۂ حسنہ	29
عمدہ غذاؤں کا استعمال مگر تعیش سے احتراز	30
غذا میں سادگی	31
گوشت اور اسوۂ حسنہ	32
غذا ذوق اور مزاج کے مطابق ہو	34
حلال کو حرام نہ کیا جائے	34
غذائیں ایک دوسرے کی معاون ہو	35
گندگی کھانے والے جانوروں سے احتراز	36
کھانے میں صفائی کا خیال رکھا جائے	36
نیند، راحت بدن و روح	37
ماحول اور صحت	38
ماحول کی صفائی کے لیے شجر کاری	38
ماحولیاتی آلودگی سے حفاظت	38
تفریح اور اسلام	39
خلاصۂ بحث	40

باب دوم: اسلام میں ماں کی صحت اور ذمہ داریاں

ماں کی عظمت اور رفعت شان	43
ماں کا مقام اور قرآنی ہدایات	44
ماں کی عظمت اور حدیث مصطفی ﷺ	45
گھر جس کے جنت آئی اور آ کر پلٹ گئی	46
ماں کے قدموں میں جنت	46
اسلام اور رضاعی ماں	47
ماں کی ذمہ داریاں	48
حاملہ خاتون اور روحانی پاکیزگی	49
حاملہ خاتون اور جسمانی پاکیزگی	49
حاملہ خواتین کے لیے ہدایات	52
حاملہ سے متعلق خطرناک غلطیاں	53
طبی معائنہ	54
ماں کی صحت اور متوازن غذا کی ضرورت	55
حاملہ کے لیے قرآنی غذا	55
غذائیں، دوائیں اور احتیاط	56

باب سوم: اسلام اور بچے کی صحت

بچے کی صحت	58
صحت مند بچہ، قوم کا مستقبل	58

بہترین تحفہ	59
اولاد کے تین حقوق	59
بچے کے لیے ماں کا پہلا تحفہ	60
تحفظ کا انمول احساس	60
ماں کا دودھ، بچے کی صحت	60
بچے کے لیے ماں کے دودھ کی اہمیت	61
شیر خوار بچوں کی بیماری کا اہم سبب	62
فیڈر اور چوسنی کے برے اثرات	62
ماں کا دودھ، بچے کے لیے متوازن غذا	64
دودھ پلانے کے اوقات	64
بچوں کی پرورش سے متعلق تدابیر اور احتیاط	65
جان لیوا بیماریوں سے بچوں کی حفاظت	68
ٹیکوں کا چارٹ	69
ویکسی نیشن کا شرعی جائزہ	70
بچے کی زندگی کے تحفظ کے لیے ویکسی نیشن	71
ویکسی نیشن ضرورت اور اہمیت	72
ادویات کا معیار	73

باب چہارم: مریض کی فضیلت و اہمیت اور اسلامی تعلیمات

مریض کی فضیلت اور اہمیت کے متعلق اسلامی تعلیمات	76
مریضوں کی خدمت، باعث اجر و ثواب	77
عیادت، حق مسلم	79
عیادت مریض، عبادت	80
مریض کی دعا قبول ہوتی ہے	80
بیمار پرسی کی تلقین	81
مریض کی حوصلہ افزائی و دل جوئی	82
امراض کی روک تھام	83
مریض سے نفرت نہیں، محبت	83
علاج، سنت نبوی ﷺ ہے	84
پرہیز، ضامن صحت	85
حفاظت کے اسلامی طریقے	85
دوسروں کو ضرر نہ دو	86

باب پنجم: چند وبائی امراض کا تعارف

چند وبائی امراض کا تعارف	88
تشنج، تعارف	88
اسباب	88
تشنج کے دورے کی علامات	89

فالجِ اطفال (پولیو) تعارف	89
علامات، اسباب، علاج	90
خسرہ۔ تعارف، اسباب، علامات	91
احتیاط	92
کالی کھانسی۔ تعارف	92
علامات	93
پہلا درجہ: نزلہ وزکام	93
دوسرا درجہ: مسلسل کھانسی کے دورے	93
آخری درجہ: دوروں میں تخفیف	94
علاج	94
اسباب	95
گردن توڑ بخار۔ تعارف	95
علامات واسباب	96
خناق وبائی۔ تعارف	96
اسباب مرض	96
علامات مرض	97
حفظ ماتقدم، غذا	98
نمونیا۔ پھیپھڑہ کا ورم	98
اسباب وعلامات مرض	99

غذا	100
ایڈز۔تعارف	100
علامات _ بچوں میں ایڈز کے اسباب	101
بڑوں میں ایڈز کے اسباب	102
علاج	102
تپ دق (ٹی بی)۔تعارف	103
شدید سل	104
علامات	105
فروق الامراض	105
پرانی ٹی بی	105
اسباب	105
علامات مرض	106
پہلا درجہ	107
دوسرا درجہ	107
تیسرا درجہ	108
ضروری ہدایات	108
یرقان	110
تعارف وعلامات	110
اسباب وپرہیز	111

ہیپاٹائٹس۔ بی	111
پھیلاؤ کا طریقہ، شرح	111
کیریر حالت	112
کرانک ہیپاٹائٹس	113
ڈینگی وائرس اور مچھر	114
صحت کے حوالے سے شعور و بیداری میں علمائے دین کا کردار	116

* * *

پیش لفظ

دین اسلام وہ واحد آفاقی مذہب ہے جس میں زندگی کے ہر بنیادی گوشے کے حوالے سے بنیادی تعلیمات پائی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ خود اللہ جل جلالہ نے اسے دین فطرت قرار دیا۔ لیکن یہ دعویٰ صرف کہنے کی حد تک کافی نہیں بلکہ مزید تحقیق طلب ہے؛ کیوں کہ ہر مسلمان کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس قرآنی دعوے کو عقل ونقل کی بنیاد پر مضبوط دلائل کے ساتھ دنیا پر واضح کرے کہ واقعی اس وقت اگر ادیان سماویہ یا غیر سماویہ میں کوئی دین فطرت کے مطابق ہے، تو صرف اسلام ہے۔

دین اسلام نے انسانوں کو صرف عبادات نہیں بلکہ مکمل ضابطۂ حیات دیا، جس سے وہ اپنی نجی، انفرادی اور اجتماعی معاملات میں بھرپور راہ نمائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ضرورت اس مر کی ہے کہ تمام اسلامی احکامات کا مطالعہ کیا جائے اور ان کو عصر حاضر کے جدید اسلوب و بیان میں دنیا کے سامنے پیش کیا جائے تو یقیناً یہ تعلیمات آج بھی انقلاب برپا کر سکتی ہیں جس طرح چودہ سو سال پہلے کیا تھا۔

آج اس پرفتن دور میں سیکولرازم سے نمٹنے کے لیے صرف یہی ایک طریقہ ہے کہ وہ تمام اسلامی تعلیمات جو سماجی مسائل کے متعلق ہیں، کا بغور جائزہ لیا جائے۔ اس موضوعات پر مواعظ ومجالس منعقد کیے جائیں۔ علمائے کرام وخطبائے عظام فروعی مسائل کے بجائے اسے موضوع سخن بنائیں۔ اپنے رسائل و جرائد واخبارات میں مضامین و کالم لکھیں، تو بہت جلد معاشرے میں شعور و بیداری کی سطح بلند ہونے کے ساتھ ساتھ دین اسلام کی آفاقیت دنیا پر آشکارا ہوجائے گی۔ بیرونی فتنوں (سیکولرازم وغیرہ) کا مقابلہ ہوگا اور زندگی کے تمام شعبوں میں دین کا احیا ہوگا۔

زیر نظر کتاب ''اسلام کا نظریۂ صحت ومرض'' کی تالیف وتدوین کا سبب بھی یہی

تھا۔ راقم نے جب کئی اہم مجالس میں صحت کے حوالے سے اسلامی تعلیمات پیش کیے تو سب ماہرین طب حیرت زدہ رہ گئے کہ کیا اسلام میں صحت و مرض کے متعلق اس قدر جامع تعلیمات موجود ہیں۔

زیر نظر کتاب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جو ہر طالب علم، عالم دین، خطیب مسجد، ڈاکٹر، نرس بلکہ ہر مسلمان مرد و عورت کے لیے یکساں مفید ہے، جس میں حتی الوسع موضوع سے متعلق تمام عنوانات پر قرآنی تعلیمات و ارشادات نبوی ﷺ کی روشنی میں سیر حاصل بحث کی گئی ہے۔ اسی طرح ہمارے خطے میں موجود بعض خطرناک وبائی امراض کا تذکرہ بھی ضروری سمجھا گیا؛ کیوں کہ اکثر و بیش بیماریوں کے اسباب و علامات کا علم نہ ہونے کی وجہ سے اس مرض کی ہلاکت خیزی کا ہمیں کما حقہ پتہ نہیں ہوتا۔

مجلس تحقیقات اسلامی (IRCRA) کا قیام انہی مقاصد کی تکمیل کے لیے کیا گیا ہے، جس میں علمائے کرام و محققین پر مشتمل ٹیم ''سماجی مسائل کا حل اسلام کی نظر میں'' جیسے اہم موضوع پر تحقیق کر رہی ہے۔ زیر نظر مجموعہ صرف میری تالیف نہیں بلکہ کئی علمائے کرام اور ماہرین طب کی مشترکہ کاوش ہے، جس پر ہم (IRCRA) کی پوری ٹیم ان کی خصوصاً مولانا حبیب اللہ حقانی، مولانا محمد تحسین اللہ، مولانا محمد جان حقانی، مولانا محمد اسلام حقانی، مولانا محبوب احمد اور ماہرین طب میں ڈاکٹر شمشیر علی خان، ڈاکٹر سرفراز آفریدی اور جناب عظمت عباس صاحب وغیرہ کے انتہائی مشکور ہے، جنہوں نے اس مجموعے کی ترتیب و تدوین میں حصہ لیا۔ اس کے باوجود اگر کسی قسم کی غلطی رہ گئی خصوصاً طب کے حوالے سے تو ہمیں مطلع فرمائیں تاکہ اگلے ایڈیشن میں اس کا ازالہ ہو سکے۔

محمد اسرار ابن مدنی

(ibne.madni313@gmail.com)

0311_0969776

پہلا باب

اسلام

اور

صحت

پہلا باب

صحت کی اہمیت اور اسلامی تعلیمات:

اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کو بے شمار احسانات و انعامات سے نوازا ہے۔ ان احسانات و انعامات میں ایک عظیم احسان اور انعام ”صحت“ ہے۔ صحت، اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ بقول مرزا غالب:

تنگ دستی اگر نہ ہو غالبؔ تن درستی ہزار نعمت ہے

اس انعام و احسان کا شکر ادا کرنا لازمی ہے کیوں کہ شکر ادا کرنے سے اللہ تعالیٰ مزید نوازتے ہیں: لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيْدَنَّكُمْ (۱) ناشکری اور کفرانِ نعمت، حرمان کا سبب ہے۔ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ (۲) کفرانِ نعمت کی وجہ سے نعمت سے محروم ہونا تو ہے ہی، الٹا بندہ عذاب الٰہی میں بھی گرفتار ہو جاتا ہے۔ اگر ہم نے صحت کا خیال نہ رکھا اور اس نعمت کا شکر ادا نہ کیا اور اس نعمت کا شکر یہی ہے کہ اس کا خیال رکھا جائے تو پھر ہم قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ تمام مسلمانوں کو ہر قسم کے امراض سے بچائے۔ آمین

صحت، اللہ کی نعمت:

اسلام جامع اور مکمل دین ہے۔ زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی کرتا ہے۔ صحت

---

(۱) القرآن الکریم: سورة إبراهيم، آیت رقم: ۷

(۲) القرآن الکریم: سورة إبراهيم، آیت رقم: ۷

جیسی عظیم نعمت کے بارے میں بھی ہمیں ہدایات سے نوازتا ہے۔ چنانچہ آقائے نامدار سرور کائنات ﷺ کا فرمان حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے **نعمتان مغبون فیهما کثیر من الناس الصحة و الفراغة** (۱) ”دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت سے لوگ خسارے میں جا رہے ہیں ایک صحت اور دوسری فراغت“۔ یہ صحت ہی ہے جو ایمان کے بعد سب سے بڑی نعمت ہے جو امن اور بنیادی ضرورتوں کی کم سے کم حد کے ساتھ خوش گوار زندگی کی ضامن ہے۔ ابن ماجہ میں حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **لم تؤتوا شيئا بعد كلمة الإخلاص مثل العافية، فاسئلوا الله العافية** (۲) ”ایمان کے بعد کسی کو عافیت سے بہتر کوئی چیز نہیں ملی“۔ اسی طرح عبداللہ بن محصن انصاری رحمۃ اللہ علیہ اپنے والد گرامی سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: **من أصبح منكم معافى في جسده آمنا في سربه، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا** (۳) ”تم میں جو شخص اپنے گھر میں امن سے ہو، اسے جسمانی عافیت حاصل ہو اور اس کے پاس ایک دن کی روزی موجود ہو تو گویا اسے پوری دنیا سمیٹ کر دی گئی“۔

احتیاط و اعتدال:

انسان جب صحت کی نعمت سے خوب استفادہ کرتا ہے اور اس کے تحفظ، تقویت اور فروغ کی سعی کرتا ہے تو وہ نہایت پائیدار سہارا تھام لیتا ہے اور صحت و تندرستی کے فوائد اور برکتوں سے مستفید ہو کر عام بیماریوں اور مصائب سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کامیابی کا راز صرف یہ ہے کہ انسان ایسا طرز زندگی اختیار کرے، جو اس کی صحت کی تقویت کا باعث کی ایسی روش اپنائے جو اس کے سرمایۂ صحت میں اضافہ کرے۔ اعتدال و احتیاط کا ایک

---

(۱) صحیح بخاری: کتاب الرقاق، باب الصحة و الفراغ و لا عيش إلا عيش الأخرة، حديث رقم: ۶۴۱۲

(۲) النسائي: عمل اليوم و الليلة، حديث رقم: ۸۸۶

(۳) ابن ماجه: كتاب الزهد، باب القناعة، حديث رقم: ۴۱۴۱

ذرہ علاج و معالجہ کے کئی خزانوں سے بہتر ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر چیز میں اعتدال کی ایک میزان مقرر فرمائی ہے۔ اس کے مطابق صحت افزا غذا، متوازن غذا ہی ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: وَ اَقِيْمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَ لَا تُخْسِرُوا الْمِيْزَانَ (۱) ''اس نے میزان قائم کردی اس کا تقاضا یہ ہے کہ تم میزان میں خلل نہ ڈالو (اور انصاف کے ساتھ ٹھیک تولو اور ترازو میں ڈنڈی نہ مارو'')

صحت اور شکرانِ نعمت:

صحت کی نعمت کی حفاظت اور ترقی کی صورت یہی ہے کہ اس نعمت کا شکر ادا کرتے ہوئے اس کی تقویت اور تحفظ کا اہتمام کیا جائے اور ہر ایسے رویے اور عمل سے پرہیز کیا جائے، جس سے اس میں کوتاہی، نقص یا تبدیلی آتی ہو کیوں کہ یہ اللہ تعالیٰ کا دستور ہے کہ وہ کسی نعمت کو جو اس نے کسی قوم کو عطا کی ہو اس وقت تک نہیں بدلتا جب تک وہ خود اپنے طرزِ عمل کو نہ بدلے ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً اَنْعَمَهَا عَلٰى قَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ۙ (۲) کیوں کہ اس کوتاہی یا تبدیلی کا نتیجہ، صحت کی نعمت کے خاتمے اور بیماری کی سزا کی صورت میں نکلے گا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: وَمَنْ يُّبَدِّلْ نِعْمَةَ اللّٰهِ مِنْۢ بَعْدِ مَا جَآءَتْهُ فَاِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ (۳) جو اللہ تعالیٰ کی نعمت پانے کے بعد اس کو بدلتے ہیں اللہ تعالیٰ انہیں سخت سزا دیتا ہے۔

اچھی صحت میں روزوں کا کردار:

صوفیا کے نزدیک ایک قاعدہ ہے کم خوردن، کم خفتن و کم گفتن (۴) یعنی کم کھانا، کم سونا اور کم بولنا۔ اکثر بیماریاں کثرتِ اکل سے پیدا ہوتی ہیں جب کہ کم کھانے میں بہت

---

(۱) القرآن الکریم: سورۃ الرحمٰن، آیت رقم: ۹

(۲) القرآن الکریم: سورۃ الأنفال، آیت رقم: ۵۳

(۳) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۲۱۱

(۴) مکاشفۃ القلوب

سارے فوائد ہیں۔ اسی وجہ سے رمضان المبارک کے روزوں میں اللہ تعالیٰ نے دنیا و آخرت کے بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ روزے سے نہ صرف روحانی قوت اور صحت حاصل ہوتی ہے بلکہ روزہ جسمانی طور پر بھی صحت مند رکھتا ہے بشرطیکہ سحر و افطار میں پرتکلف کھانوں سے احتیاط برتی جائے۔ یہ بات پورے اعتماد سے کہی جاسکتی ہے کہ روزے کے ذریعے سنگین امراض سے بھی مکمل شفا حاصل کی جاسکتی ہے۔ دیوانگی جو خون میں زہریلے مواد شامل ہوجانے سے پیدا ہوتی ہے، روزے سے دور ہوجاتی ہے کیوں کہ روزہ خون کو صاف کردیتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ اگر دماغ کو کوئی صدمہ پہنچے جس سے وہ ہل جائے تو ایسی حالت میں روزہ اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک دماغی حالت درست نہ ہوجائے اور حواس خمسہ صحیح طور پر کام نہ کرنے لگیں۔ (۱)

متوازن غذا اور اسوۂ حسنہ:

اسی طرح پیغمبر اسلام ﷺ کی طرزِ زندگی اور احادیث طیبہ بھی ہمارے لیے لائحۂ عمل ہیں۔ حضرت مقدام بن معدیکرب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے: کسی آدم زاد نے اپنے پیٹ سے زیادہ برا برتن نہیں بھرا۔ انسان کے لیے وہ چند لقمے کافی ہوتے ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں۔ (۲) ابن ماجہ نے حضرت سلمان رضی اللہ عنہ سے روایت کیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: دنیا میں زیادہ سیر ہونے والوں کو قیامت کے دن لمبی بھوک برداشت کرنا ہوگی۔ (۳) اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کا ارشاد امام مسلم رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے نقل کیا ہے: طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين

---

(۱) روزہ اور اس کے طبی فوائد… از حکیم شمیم احمد، ماہنامہ فہم دین، اگست 2012ء، ص: ۴۰

(۲) سنن الترمذی: کتاب الأطعمة، باب ما جآء فی کراهیة کثرة الأكل، حدیث رقم: ۲۳۸۰

(۳) سنن ابن ماجه: کتاب الأطعمة، باب الاقتصاد فی الأكل و کراهة الشبع، حدیث رقم: ۳۳۵۱

يكفي الأربعة، و طعام الأربعة يكفي الثمانية (۱) ”ایک کا کھانا دو کے لیے کافی ہونا چاہیے اور دو کا کھانا چار کے لیے کافی ہونا چاہیے جب کہ چار کا کھانا آٹھ کے لیے کافی ہونا چاہیے“۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ ”رسول اللہ ﷺ کی بہت سی راتیں پے در پے اس حالت میں گذرتی تھیں کہ آپ ﷺ اور آپ ﷺ کے گھر والے خالی پیٹ فاقے سے رہتے تھے؛ کیوں کہ رات کا کھانا نہیں پاتے تھے (اور جب کھاتے) تو ان کے رات کا کھانا عموماً جو کی روٹی ہوتی تھی“۔ (۲) اسی طرح کی بے شمار روایات ہیں جن میں بسیار خوری سے ممانعت اور اس کا مضر ہونا وارد ہوا ہے۔

اچھی صحت کے لیے پاک غذا کی ضرورت:

اچھی صحت کے لیے اسلام پاک غذا کی ضرورت پر زور دیتا ہے کیوں کہ پاکیزہ غذا کی تلاش اور ناپاک غذا سے بچاؤ..... صحت کی ضمانت ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔ كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ (۳) جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں بخشی ہیں، انہیں کھاؤ۔ اسی طرح كُلُوْا مِمَّا فِي الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا (۴) زمین میں جو حلال اور پاک چیزیں ہیں، انہیں کھاؤ۔ وَ يُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبٰٓئِثَ (۵) اور وہ ان پر ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے۔

---

(۱) ترمذی: كتاب الأطمة، باب ما جآء في طعام الواحد يكفي الاثنين، حديث رقم: ۱۸۲۷، بخاری: كتاب الأطمة، باب طعام الواحد يكفي الاثنين، حديث رقم: ۱۳۹۲

(۲) سنن الترمذی: كتاب الأطعمة، باب ما جآء فی معيشة النبی ﷺ، حديث رقم: ۲۳۸۰

(۳) القرآن الكريم: سورة البقرة، آيت رقم: ۱۷۲

(۴) القرآن الكريم: سورة البقرة، آيت رقم: ۱۶۸

(۵) القرآن الكريم: سورة الأعراف، آيت رقم: ۱۵۷

کسی جائز عذر کے بغیر پاکیزہ غذا کو نہ کھانا صحت کے منافی ہے اور اسلام اس کی اجازت نہیں دیتا۔ فرمان الٰہی ہے: لَا تُحَرِّمُوْا طَيِّبٰتِ مَآ اَحَلَّ اللّٰهُ لَكُمْ (۱) جو پاک چیزیں اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے حلال کی ہیں، انہیں حرام نہ کرو۔

صحت بخش غذا وہ ہوتی ہے جو مقدار میں بھی متوازن ہو اس لیے غذا میں اسراف، صحت کے لیے مضر ہے اس سے بسیار خوری کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ بسیار خوری، اسلامی تعلیمات کے منافی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَ لَا تُسْرِفُوْا ۚ (۲) کھاؤ، پیؤ اور اسراف نہ کرو۔ اسی طرح پیغمبر اسلام ﷺ کا ارشاد ہے: المؤمن يأكل في معى واحد و الكافر يأكل على سبعة أمعاء (۳) مؤمن ایک ہی آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔

ناپاک غذائیں، مضر صحت:

اسلام جس طرح پاکیزہ غذاؤں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، اسی طرح ناپاک غذاؤں سے منع بھی کرتا ہے چناں چہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: اِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيْرِ وَ مَآ اُهِلَّ بِهٖ لِغَيْرِ اللّٰهِ ۚ (۴) اس نے تم پر حرام کیے ہیں مردار، خون، سور کا گوشت اور وہ جس پر غیر اللہ کا نام لیا جائے۔

قرآن کریم نے انسان کے لیے جو مینو بتایا، اس کے مطابق خون ہمارے لیے حرام ہے۔ نزول کتاب کے وقت تک انسان اس قانون کی غذائی اہمیت سے بے خبر تھا لیکن

---

(۱) القرآن الكريم: سورة المائدة، آيت رقم: ۸۷

(۲) القرآن الكريم: سورة الأعراف، آيت رقم: ۳۱

(۳) صحيح بخاري: كتاب الأطعمة، حديث رقم: ۶۴۱۲، مسلم: كتاب الأطعمة، حديث رقم: ۲۰۶۰

(۴) القرآن الكريم: سورة البقرة، آيت رقم: ۱۷۳

بعد میں جب سائنسی طور پر خون کے اجزا کی تحلیل کی گئی تو معلوم ہوا کہ یہ قانون نہایت اہم مصلحت پر مبنی تھا۔ سائنسی تجزیے نے اس کو رد نہیں کیا بلکہ اس کی معنویت واضح کی۔ یہ تجزیہ بتاتا ہے کہ خون میں کثرت سے یورک ایسڈ (Uric Acid) موجود ہے، جو ایک تیزابی مادہ ہونے کی وجہ سے اپنے اندر خطرناک زہریلی تاثیر رکھتا ہے اور غذا کے طور پر اس کا استعمال سخت مضر ہے۔ ذبیحہ کا مخصوص طریقہ جو اسلام میں بتایا گیا ہے اس کی مصلحت بھی یہی ہے۔ اسلامی اصطلاح میں ذبیحہ سے مراد جانور کو اللہ تعالیٰ کا نام لے کر ایسے طریقے سے ذبح کرنا ہے جس سے جسم کا سارا خون نکل جائے اور یہ اس طرح ممکن ہے کہ جانور کی شہ رگ کو کاٹا جائے، لیکن گردن کی رگوں کو قائم رکھا جائے تا کہ مذبوحہ کے دل اور دماغ کے درمیان موت کا تعلق قائم رہے اور جانور کی موت کا باعث صرف کامل اخراجِ خون ہو، نہ کہ کسی اعضاے رئیسہ پر صدمہ کا پہنچنا؛ کیوں کہ کسی اعضاے رئیسہ مثلاً دماغ، دل یا جگر کو صدمہ پہنچنے سے فی الفور موت تو وارد ہو جاتی ہے، لیکن ایسی صورت میں خون آناً فاناً جسم میں منجمد ہو کر تمام گوشت میں سرایت کر جاتا ہے اور سارا گوشت یورک ایسڈ (Uric Acid) کی آمیزش کی وجہ سے زہریلا ہو جاتا ہے۔(۱)

لحم خنزیر کے نقصانات:

مردار اور دم کی تفصیل کے بعد اب لحم خنزیر کی طرف آتے ہیں۔ قرآن مجید میں صراحت کے ساتھ لحم خنزیر کی حرمت آئی ہے۔ فقہاے امت کا اجماع ہے کہ سور کا صرف گوشت نہیں، بلکہ اس کی چربی، ہڈی، کھال، بال سب ہی حرام ہیں۔ فقہی احکام اور شرعی حرمت سے قطع نظر خنزیر ہے ہی ایسی نجس چیز کہ خود فطرت سلیمہ اسے گندہ سمجھتی ہے، یہاں تک کہ عربی فیلالوجی کے بعض ماہرین کا خیال ہے کہ لفظِ خنزیر قذر الشيء (وہ چیز گندی

---

(۱) ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۷۲، ص: ۵۰

ہوگئی ہے) سے بنا ہے۔ انگریزی زبان میں بھی جتنے نام اس جانور کے ہیں مثلاً Hog, Swine, Pig یا اس جانور کے گوشت کے لیے ہیں مثلاً Ham Park Bacon ہیں وہ بھی سب کے سب دلالت ثانوی کے طور پر گندگی وغلاظت پر دلالت کرتے ہیں۔

سور کی ناپاکی اور گندگی اتنی روشن اور عیاں ہے کہ بعض پرانی قومیں مثلاً اہل مصر بھی اسے نجس سمجھتی رہی ہیں، بلکہ خود یہود کے ہاں بھی یہ حرام تھا۔ بائبل نے بھی اسے نجس قرار دیا ہے ''اور سور بھی کہ اس کے کھر چرے ہوئے ہیں، یہ جگالی نہیں کرتا اور یہی تمہارے لیے ناپاک ہے تم اس کا گوشت نہ کھائیو، نہ اس کی لاش کو ہاتھ لگائیو''۔ (۱)

سور کے گوشت میں کس قدر طبی نقصانات ہیں، اس کی ایک جھلک درج ذیل سطور میں ملاحظہ ہوں۔ ڈاکٹر محمد الیاس یحییٰ صاحب رقم طراز ہیں:

> اللہ پاک نے قرآن مجید میں فرمایا ہے: اِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيْرِ (۲) اس نے تم پر حرام کیے ہیں مردار، خون اور سور کا گوشت۔ ہم جانتے ہیں کہ خنزیر کا گوشت کھانے سے لوگوں کے اخلاق پر برا اثر پڑتا ہے۔ بے حیائی پیدا ہوتی ہے اور معاشرے میں برائیاں پھیلتی ہیں۔ جو قومیں یہ گوشت کھاتی ہیں ان کی اخلاقی پستی ہم پر عیاں ہے۔ خنزیر کا گوشت کھانے سے بے شمار بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو معدہ، آنتوں، جگر، پٹھے، پھیپھڑے اور دماغ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ بیماریاں اس جانور کے پالنے سے انسانوں اور جانوروں کو لگ جاتی ہیں۔ (۳)

---

(۱) بائبل: استثناء ۸:۱۲، بحوالہ تفسیر ماجدی

(۲) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۱۷۳

(۳) خنزیر کے نقصانات از ڈاکٹر محمد الیاس یحییٰ، ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۷۲، ص: ۴۷

زمانۂ قدیم میں انسان کو اس کے بارے میں کچھ معلوم نہ تھا، مگر جدید طبی تحقیقات نے بتایا ہے کہ سور اور اس کے گوشت وغیرہ کے اندر بہت سے نقصانات ہیں، مثلاً یورک ایسڈ جو ایک زہریلا مادہ ہے اور ہر جان دار کے خون میں موجود رہتا ہے وہ اور جان داروں کے جسم سے تو خارج ہو جاتا ہے مگر سور کے اندر سے خارج نہیں ہوتا۔ گردے جو ہر انسانی جسم میں ہوتے ہیں وہ اس زہریلے مادے کو پیشاب کے ذریعے خارج کرتے رہتے ہیں۔ انسانی جسم اس مادے کو نوے فیصد خارج کرتا ہے، مگر سور کے جسم کے عضلات کی ساخت کچھ اس قسم کی ہے کہ اس کے خون کا یورک ایسڈ صرف دو فیصد ہی خارج ہو پاتا ہے اور بقیہ حصہ اس کے جسم کا جز بنتا رہتا ہے۔ چناں چہ سور، خود بھی جوڑوں کے درد میں مبتلا رہتا ہے اور اس کا گوشت کھانے والے بھی وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔(۱)

متوازن غذا کا استعمال:

انسان کی صحت کا راز پاک وصاف غذا میں مضمر ہے۔ غذا سے متعلق اسلام کی تعلیمات میں اصول صحت کی پوری رعایت موجود ہے، ان پر عمل سے صحت پر خوش گوار اثرات مرتب ہوتے ہیں اور آدمی امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

میٹھے پانی کا اہتمام:

صحت کے لیے صاف اور میٹھے پانی کی بنیادی اہمیت ہے۔ گندے اور ناپاک پانی سے بہت سی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ صاف اور شیریں پانی استعمال ہو تو آدمی ان بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے اور اس کی صحت برقرار رہ سکتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے اس کا اہتمام ثابت ہے۔

جس پانی کو اللہ تعالیٰ آسمان سے برساتا ہے وہ پاک، صاف ستھرا، پینے کے لیے موزوں اور طہارت کے قابل ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: هُوَ الَّذِيٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً (۲) وہی ہے جس نے تمھارے پینے کے لیے آسمان سے پانی برسایا۔

---

(۱) قرآن کریم اور انسانی غذائیات از جناب وحیدالدین خان، ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۷۲، ص: ۵۰

(۲) القرآن الکریم: سورۃ النحل، آیت رقم: ۱۰

وَ اَنۡزَلۡنَا مِنَ السَّمَآءِ مَآءً طَهُوۡرًا ۙ(۱) اور ہم نے آسمان سے پاک پانی نازل کیا۔ وَيُنَزِّلُ عَلَيۡكُمۡ مِّنَ السَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُمۡ بِهٖ (۲) اور وہ آسمان سے تم پر پانی برساتا ہے تاکہ تمھیں پاک کرے۔

حضرت ابوطلحہ رضی اللہ عنہ کا ایک باغ بیرحاء نام کا تھا۔ یہ مسجد نبوی ﷺ کے سامنے واقع تھا۔ اس کا پانی صاف اور میٹھا تھا۔ روایات میں آتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ اس باغ میں تشریف لے جاتے اور اس کا پانی نوش فرماتے تھے۔ (۳)

حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ کے لیے میٹھے پانی کا خاص اہتمام بھی ہوتا تھا۔ ہجرت کے بعد مدینہ منورہ پہنچ کر آپ ﷺ حضرت ابویوب انصاری رضی اللہ عنہ کے مہمان ہوئے۔ وہ آپ ﷺ کے لیے حضرت انس رضی اللہ عنہ کے والد مالک بن نضر کے کنویں سے میٹھے پانی کا انتظام کرتے تھے۔ (۴)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ 'بیوت سقیاء' سے آپ ﷺ کے لیے پانی لایا جاتا تھا۔ مدینہ سے اس کا کافی فاصلہ تھا۔ امام ابن قتیبہ رحمۃ اللہ علیہ کا بیان ہے کہ دو دن کا فاصلہ تھا۔ (۵)

رباح الاسود جو آپ ﷺ کے غلام تھے وہ ایک مرتبہ آپ ﷺ کے لیے 'بئر عرس' سے پانی لاتے تو دوسری بار 'بیوت سقیاء' سے فراہم کرتے۔

حضرت انس، حضرت ھند اور حضرت حارثہ رضی اللہ عنہم جو حضرت اسماء رضی اللہ عنہ کی اولاد

---

(۱) القرآن الکریم: سورۃ الفرقان، آیت رقم: ۴۸

(۲) القرآن الکریم: سورۃ الأنفال، آیت رقم: ۱۱

(۳) صحیح بخاری: کتاب الأشربۃ، باب استعذاب الماء، حدیث رقم: ۵۶۱۱

(۴) فتح الباری: ج: ۱۰، ص: ۷۴

(۵) سنن أبي داؤد: کتاب الأشربۃ، باب في إیکاء الأنیۃ، حدیث رقم: ۳۷۳۵

ہیں، ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن کے گھروں میں بیوت سقیاء سے پانی پہنچاتے تھے۔ (۱)

اس سے معلوم ہوتا ہے کہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اپنے گھر والوں کے لیے میٹھے پانی کا اہتمام فرماتے تھے۔ ابن بطال رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ میٹھے پانی کا اہتمام زہد کے منافی نہیں۔ یہ تعیش بھی نہیں ہے جس کی مذمت کی گئی ہے۔ میٹھا پانی پینا اور منگوانا مباح ہے۔ صلحا کا اس پر عمل رہا ہے۔ کھارے پانی کے استعمال میں کوئی فضیلت نہیں ہے۔ (۲)

ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور حضرت ابوبکر و حضرت عمر رضی اللہ عنہما نے بھوک محسوس کی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایک انصاری حضرت ابوالہیثم رضی اللہ عنہ کے گھر کی طرف چلے تو یہ دونوں بزرگ بھی ساتھ ہو لیے۔ جب گھر پہنچے، تو ان کی اہلیہ نے خوش آمدید کہا اور بتایا ”ذھب یستعذب الماء“ وہ میٹھا پانی لینے گئے ہیں۔ اتنے میں حضرت ابوالہیثم رضی اللہ عنہ بھی پہنچ گئے اور آپ حضرات کی ضیافت کی۔ (۳)

کھانے پینے کے برتنوں کو ڈھانپنا:

اسوۂ حسنہ سے جیسے معلوم ہوا کہ میٹھا پانی پینا مستحسن ہے اور کھارے پانی پینے اور استعمال کرنے میں تقوی و دین داری کے خلاف کوئی نہیں اسی طرح اسلام کھانے پینے اور دیگر اشیا کو ڈھانپ کر رکھنے اور آلودگی سے بچانے کا حکم دیتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے: خمروا الإناء (۴) ”برتن کو ڈھانپ کر رکھو“۔ امام مسلم رحمۃ اللہ علیہ نے سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد نقل کیا ہے:

---

(۱) فتح الباری: ج: ۱۰، ص: ۷۴

(۲) صحیح مسلم: کتاب الأشربة، باب جواز استتباعه غیره إلی داره من یثق برضاه، حدیث رقم: ۲۰۳۸

(۳) فتح الباری: ج: ۱۰، ص: ۷۴، ۷۵

(۴) ترمذی: کتاب الأطعمة، باب ما جآء في تخمیر الإناء، حدیث رقم: ۱۸۱۹

أوكئوا السقاء و أكفئوا الإناء (۱) یعنی ''کھانے اور پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھو''۔

اگر مذکورہ ارشادات نبوی ﷺ پر عمل کیا جائے تو بہت ساری بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے، خصوصاً ڈینگی بخار نے پورے ملک کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے۔ اس سے بچاؤ اور خاتمے کے لیے برتنوں کو ڈھانپنا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔

پانی ناپاک نہ بنائیں:

اسلام ہمیں پانی کو آلودہ اور ناپاک بنانے سے منع کرتا ہے، خصوصاً ٹھہرے ہوئے پانی کو اسی لیے اس میں پیشاب، پاخانہ اور غسل کرنے سے منع کیا گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: لا يبولن أحدكم في الماء الدائم (۲) ''تم میں سے کوئی ٹھہرے ہوئے پانی میں ہرگز پیشاب نہ کرے''۔ دوسری جگہ ارشاد ہے: لايبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يغتسل منه (۳) ''تم اس ٹھہرے ہوئے پانی میں پیشاب نہ کرو جو چلتا نہیں، پھر اس میں نہانے لگو''۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''تم میں سے کوئی جنابت کی حالت میں ٹھہرے ہوئے پانی میں ہرگز غسل نہ کرے''۔ (۴) اسی طرح ارشاد نبوی ﷺ ہے: اتقوا الملاعن الثلاث: البراز في الموارد و الظل و قارعة الطريق (۵) ''لعنت کے تین کاموں سے بچو۔ پانی کے مقامات، راستے کے درمیان میں اور سایے میں پاخانہ کرنے سے''۔

---

(۱) مسلم: كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء، حديث رقم: ۲۰۱۲

(۲) بخاری: كتاب الوضوء، باب البول في المآء الدآئم، حديث رقم: ۲۳۹

(۳) صحيح مسلم: كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في المآء الراكد، حديث رقم: ۲۸۲

(۴) سنن نسائی: كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في المآء الراكد، حديث رقم: ۲۲۱

(۵) ابن ماجه: كتاب الطهارة، باب النهي عن الخلآء على قارعة الطريق، حديث رقم: ۲۳۹

ان تمام آیات و روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی حفاظت کرنی چاہیے۔ اسے گندگی، غلاظت اور کیڑے مکوڑوں کے گرنے سے محفوظ رکھنا چاہیے، جو بیماری کے اسباب کو منتقل کرتے ہیں اور امراض کا باعث بنتے ہیں۔

اچھی اور عمدہ غذاؤں کا جواز اسوۂ حسنہ کی روشنی میں:

رسول اللہ ﷺ نے اللہ تعالیٰ کے دین کی خاطر فقر و فاقہ بھی کیا ہے، لیکن جب اللہ تعالیٰ نے اچھا کھلایا تو اچھا کھایا بھی ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: **كان النبي ﷺ يحب الحلواء و العسل**(۱) ”رسول اللہ ﷺ حلوا اور شہد کو پسند فرماتے تھے“۔

امام نووی رحمۃ اللہ علیہ علمائے کرام کی رائے نقل فرماتے ہیں کہ **حلواء** سے مراد (کوئی خاص قسم کا حلوہ نہیں بلکہ) میٹھی چیز ہے۔ شہد کا الگ سے ذکر اس کی اہمیت کی وجہ سے ہے۔ اس حدیث میں ہر طرح کی لذیذ غذائیں اور پاکیزہ چیزیں کھانے کا جواز موجود ہے۔ یہ چیز زہد و مراقبہ کے منافی نہیں ہے، خاص طور پر اگر وہ اتفاق سے مل جائے۔(۲)

رسول اللہ ﷺ کے خادم خاص حضرت انس رضی اللہ عنہ ایک پیالہ کی طرف اشارہ کر کے فرماتے ہیں: **لقد سقيت رسول الله ﷺ بقدحي هذا الشراب كله، العسل و النبيذ و الماء** میں نے رسول اللہ ﷺ کو اپنے اس پیالہ سے شہد، نبیذ، پانی اور دودھ سب ہی مشروبات پلائے ہیں۔(۳)

---

(۱) بخاری: كتاب الأطعمة، باب الحلواء والعسل، حديث رقم: ۵۴۳۱

(۲) نووی: شرح مسلم، ج: ۴، جزء: ۱۰، ص: ۷۷

(۳) مسلم: كتاب الأشربة، باب إباحة النبيذ، حديث رقم: ۲۰۰۸، نسائی کی روایت میں حضرت انس رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ حضرت ام سلیم رضی اللہ عنہا کے پاس لکڑی کا ایک پیالہ تھا۔ اس کے بارے میں انہوں نے کہا کہ میں نے اس پیالہ سے رسول اللہ ﷺ کو پانی، شہد، دودھ اور نبیذ ہر طرح کا مشروب پلایا ہے۔ كتاب الأشربة، باب ذكر الأشربة المباحة، حديث رقم: ۵۵۵۳

رسول اللہ ﷺ نے یہ اور اس طرح کی بعض دوسری عمدہ غذائیں استعمال فرمائی ہیں۔ ان سے عمدہ غذاؤں کا جواز نکلتا ہے۔ امام نووی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: علمائے کرام کے درمیان اس میں کوئی اختلاف نہیں ہے کہ کھانے پینے میں تنوع اور وسعت اختیار کرنا جائز ہے۔ سلف میں بعض نے اس کے خلاف رائے دی ہے، لیکن اسے اس بات پر محمول کرنا چاہیے کہ کسی دینی مصلحت کے بغیر خوب کھانے پینے اور عیش وعشرت کی زندگی گزارنے کا عادی ہو جانا مکروہ ہے۔ (۱)

ابوالحسن علی بن المفضل المقدسی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ سے متعلق کہیں یہ منقول نہیں ہے کہ آپ نے کسی کھانے سے محض اس لیے اجتناب کیا ہو کہ وہ عمدہ اور نفیس ہے بلکہ آپ حلوہ، شہد، ککڑی اور کھجور (جیسی لذیذ چیزیں بھی) کھاتے رہے ہیں۔ البتہ آپ اس میں تکلف کو ناپسند فرماتے تھے؛ کیوں کہ اس سے آدمی آخرت کے اعلیٰ مقاصد سے ہٹ کر دنیا کی خواہشات میں لگ جاتا ہے۔ علامہ قرطبی رحمۃ اللہ علیہ اسے نقل کرنے کے بعد فرماتے ہیں ان شاء اللہ اس مسئلہ میں یہ صحیح نقطۂ نظر ہے۔ (۲)

متوازن غذائیں اور اسوۂ حسنہ:

امام ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ کھانے کے بارے میں رسول اللہ ﷺ کا اسوہ بیان کرتے ہیں کہ جو موجود ہوتا اسے رد نہیں فرماتے اور جو موجود نہ ہوتا تو بہ تکلف اسے حاصل کرنے کی کوشش نہ کرتے تھے۔ پاک اور حلال چیزوں میں سے جو چیز بھی پیش کی جاتی تناول فرماتے، الا یہ کہ طبیعت اسے قبول نہ کرے اور کراہت محسوس ہو، لیکن اسے حرام اور ممنوع نہیں قرار دیتے۔ کبھی کسی کھانے میں عیب نہ نکالتے۔ جی چاہا، کھا لیا اور جی نہ چاہا، چھوڑ دیا۔

---

(۱) نووی: شرح مسلم، ج:۵، جزء:۱۳، ص:۲۲۷

(۲) قرطبی: الجامع لأحکام القرآن، ج:۴، جزء:۷، ص:۱۲۷

جو غذائیں آپ ﷺ نے استعمال فرمائیں، ان کے متعلق فرماتے ہیں: حلوہ اور شہد استعمال فرمایا۔ انھیں آپ ﷺ پسند فرماتے تھے۔ اونٹ، بھیڑ، بکری، مرغی اور حباری جو مرغابی جیسا ایک پرندہ ہے کا گوشت، اسی طرح جنگلی گدھے اور خرگوش کا گوشت تناول فرمایا، مچھلی کھائی۔ علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ مزید فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ نے حسب ذیل غذائی اشیا استعمال فرمائیں:

> کھجور اور چھوہارے، خالص اور پانی ملا ہوا دودھ، شہد، پانی کے ساتھ شہد، نبیذ، خزیرہ جو دودھ اور آٹے سے بنتا ہے۔ ککڑی کھجور کے ساتھ، پنیر، روٹی سے کھجور، سرکے سے روٹی، ثرید، چربی گرم کر کے اس سے روٹی، کلیجی بھنی ہوئی، گوشت کے پارچے، پکی ہوئی لوکی (کدو) پسند فرماتے تھے، ہڈی والا گوشت، ثرید گھی کے ساتھ، دہی، مکھن کے ساتھ کھجور پسند فرماتے تھے۔ آپ ﷺ کا اسوہ یہ تھا کہ جو میسر آتا، تناول فرماتے۔ میسر نہ ہوتا تو صبر فرماتے۔ آپ ﷺ نے بھوک سے پیٹ پر پتھر بھی باندھے ہیں۔ کبھی مہینہ پر مہینہ گزر جاتا، آپ ﷺ کے گھر کا چولہا نہ جلتا۔ (۱)

عمدہ غذاؤں کا استعمال مگر تعیش سے احتراز:

اسلام جسم کے تقاضوں کو نظر انداز نہیں کرتا کہ اس سے رہبانیت اور دنیا سے بے تعلقی کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔ وہ تعیش اور تنعم کا بھی مخالف ہے؛ اس لیے کہ تعیش پسند آدمی کسی مقصد کے لیے معمولی سی تکلیف برداشت کرنے کا بھی حوصلہ کھو بیٹھتا ہے۔ اسلام جو اعلیٰ مقاصد سامنے رکھتا ہے، اس کے ساتھ تعیش کی زندگی میل نہیں کھاتی۔ وہ اس بات کو صحیح نہیں سمجھتا کہ آدمی تکلفات کا اس قدر عادی ہو جائے کہ مشکلات کو برداشت نہ کر سکے اور

---

(۱) ابن قیم: زاد المعاد، ج:۲، ص:۱۱۸

دشواریوں میں اس کے قدم لڑکھڑانے لگیں۔ رسول اللہ ﷺ کی حیات طیبہ اسی حقیقت کی شہادت دیتی ہے کہ آپ ﷺ کو حلوہ اور شہد مرغوب تھا۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ عمدہ غذائیں اللہ تعالیٰ کی نعمت ہیں۔ ان کا استعمال نہ تو تقوی کے منافی ہے اور نہ مادیت پرستی ہے، لیکن اس کے ساتھ جیسا کہ علامہ خطابی رحمۃ اللہ علیہ اور ابن تیمیہ رحمۃ اللہ علیہ نے کہا ہے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ﷺ کے اندر اس کی غیر معمولی خواہش اور طلب پائی جاتی تھی یا اس کی تیاری میں اہل تعیش و تنعم کی طرح اہتمام ہوتا تھا بلکہ جب آپ ﷺ کے سامنے میٹھی چیز پیش کی جاتی تو آپ ﷺ اسے رغبت کے ساتھ مناسب مقدار میں تناول فرماتے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ اسے پسند فرما رہے ہیں۔ (۱)

غذا میں سادگی:

اسلام ہر معاملہ میں سادگی چاہتا ہے۔ غذا کے بارے میں بھی اس کی یہی تعلیم ہے۔ پر تکلف اور مرغن غذاؤں کا استعمال نہ صرف یہ کہ مفید نہیں بلکہ صحت کے لیے سخت مضر اور نقصان دہ بھی ہے۔ رسول اکرم ﷺ کی سیرت کا مطالعہ بتاتا ہے کہ آپ ﷺ کی غذا بہت سادہ تھی۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے بعثت سے لے کر وفات تک چھنے ہوئے آٹے کی سفید روٹی نہیں دیکھی۔ آپ ﷺ نے چھلنی بھی نہیں دیکھی۔ حضرت سلمہ رضی اللہ عنہ نے دریافت کیا کہ کیا آپ لوگ آٹا چھانے بغیر استعمال کرتے تھے؟ حضرت سہل رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ گیہوں پیسنے کے بعد اس میں پھونک مار کر بھوسی اڑا دیتے۔ اس سے جتنی بھوسی نکلنی ہوتی، نکل جاتی، جو بچ جاتا، اسے پانی میں بھگو دیتے۔ (۲)

---

(۱) ابن حجر: فتح الباری، ج:۹، ص: ۵۵۷۔ یہی بات حافظ ابن حجر رحمۃ اللہ علیہ نے ج: ۱۰، ص: ۸۰، ۸۱ میں ابوسلیمان داری رحمۃ اللہ علیہ کے حوالہ سے بھی کہی ہے۔

(۲) بخاری: کتاب الأطعمة، باب ما کان النبي ﷺ و أصحابه رضی اللہ عنہم یأکلون، حدیث رقم: ۵۴۱۳

عرب میں چھلنی کا رواج نہیں تھا، لیکن قریب کے علاقوں شام وغیرہ میں رواج تھا۔ آپ ﷺ چاہتے تو اس کا استعمال ہوسکتا تھا، لیکن آپ ﷺ نے استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے آپ ﷺ کی سادگی کا اندازہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ یہ طبی نقطۂ نظر سے بھی مفید ہے۔ چھلنی کے ذریعہ بھوسی الگ ہوجاتی ہے اور نرم و ملائم آٹا باقی رہ جاتا ہے اور اس کی روٹی کھانے میں لذیذ تو ہوتی ہے، لیکن معدہ کے لیے نقصان دہ ہے۔ بھوسی کے شامل ہونے کے بعد تجزیہ بتاتا ہے اور طب اس کی تائید کرتی ہے کہ روٹی معدہ پر گراں نہیں ہوتی، اس سے ہضم میں مدد ملتی ہے اور قبض رفع ہوتا ہے۔ بھوسی کا استعمال بعض امراض میں بھی مفید ہے۔ اس میں بعض ایسے قیمتی وٹامن پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ ممالک میں بھوسی کی اہمیت اور افادیت کے پیش نظر آٹے میں متعین مقدار میں اسے ملانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بے چھنے آٹے یا بھوسی کی افادیت اپنی جگہ مسلم، لیکن چھلنی کا استعمال ناجائز بھی نہیں ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: چھلنی کا مقصد غذا کو صاف کرنا ہے۔ یہ چیز جب تک تعیش اور تنعم کی حد کو نہ پہنچ جائے، مباح ہے۔(۱)

حضرت قتادہ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ہم حضرت انس رضی اللہ عنہ کی خدمت میں موجود تھے۔ ان کا نان بائی ان کے پاس تھا۔ انھوں نے ہم سے فرمایا: **ما أكل النبي ﷺ خبزا مرققا و لا شاة مسموطة حتى لقي الله** (۲) نبی کریم ﷺ نے بڑی بڑی پتلی روٹی کھائی اور نہ بھنی ہوئی بکری، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کے پاس پہنچ گئے۔

گوشت اور اسوۂ حسنہ:

رسول اللہ ﷺ کا معیارِ زندگی غریبوں سے قریب تر تھا۔ آپ ﷺ نے اس طرح بھنا ہوا گوشت استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے ہٹ کر گوشت اہل عرب کی غذا کا ضروری جز

---

(۱) امام غزالی: إحياء العلوم، ج:۲، ص:۳

(۲) بخاری: كتاب الأطعمة، باب الخبز المرقق، حديث رقم: ۵۳۸۵

تھا۔ آپ ﷺ کی غذا میں بھی شامل تھا۔ آپ ﷺ نے گوشت کے مختلف اجزا تناول فرمائے ہیں۔ اچھا اور ملائم گوشت پسند فرمایا ہے اور بھنا ہوا گوشت بھی کھایا ہے۔ شانہ اور دست کا گوشت عمدہ اور نفیس ہوتا ہے۔ جلد تیار ہوتا اور جلد ہضم ہوتا ہے۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کے سامنے بھنا ہوا بازو پیش کیا۔ آپ ﷺ نے تناول فرمایا۔ اس کے بعد نماز پڑھی، وضو نہیں فرمایا (کیوں کہ پہلے سے وضو تھا)(۱)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کے پاس گوشت لایا گیا اور دست پیش کیا گیا۔ آپ ﷺ کو دست پسند تھا۔ دندان مبارک سے نوچ کر اسے کھایا۔(۲)

ہڈی کا گوشت بہت عمدہ ہوتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: گوشت لگی ہوئی ہڈیوں میں بکری کی ہڈی جس پر گوشت ہو، آپ ﷺ کو بہت پسند تھی۔(۳)

حضرت عبداللہ بن حارث بن جزء الزبیدی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم نے مسجد میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔ اتنے میں اقامت کہی گئی۔ ہم نے ہاتھ کنکریوں (ریت) پر رگڑ کر صاف کیے اور نماز پڑھی، وضو نہیں کیا۔(۴)

ان واقعات سے جو مختلف سیاق و سباق میں آئے ہیں، ظاہر ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو گوشت مرغوب تھا۔ آپ ﷺ نے گوشت، روٹی کے ساتھ بھی کھایا اور کبھی کسی چیز کے بغیر صرف گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔

---

(۱) ترمذی: كتاب الأطعمة، باب ما جآء في أكل الشواء، حديث رقم: ۱۸۲۹

(۲) ترمذی: كتاب الأطعمة، باب ما جآء في أي لحم كان أحب إلى رسول الله ﷺ، حديث رقم: ۱۸۳۷

(۳) أبو داؤد: كتاب الأطعمة، باب في أكل اللحم، حديث رقم: ۳۷۸۰

(۴) مسند أحمد: ج: ۴، ص: ۱۹۰، ۱۹۱

غذا ذوق اور مزاج کے مطابق ہو:

غذا ایسی ہونی چاہیے جو صحت کے لیے مفید ہو۔ ایسی چیزوں کے استعمال سے احتراز کرنا چاہیے جو صحت اور تندرستی کے لیے نقصان دہ ہوں۔ اس طرح جو چیزیں اچھی لگیں اور جن کی خواہش اور طلب طبیعت میں پائی جائے، وہی غذا میں شامل ہونی چاہیے۔ غیر مرغوب اور ناپسندیدہ غذا کو طبیعت قبول نہیں کرتی اور اس سے پورا فائدہ نہیں ہوتا۔

رسول اللہ ﷺ کے سامنے جب کھانا کھاتا تو اس کے بارے میں دریافت کرتے۔ اگر مزاج مناسب ہوتا تو استعمال کرتے ورنہ استعمال نہیں فرماتے تھے۔ حضرت خالد بن ولید ؓ فرماتے ہیں: و کان قل ما یقدم یده لطعام حتی یحدث به و سمي له آپ ﷺ اپنا ہاتھ کسی کھانے کی طرف کم ہی بڑھاتے تھے جب تک کہ اس کے بارے میں گفتگو نہ کی جاتی اور نام نہ بتایا جاتا۔ چناں چہ ایک مرتبہ آپ ﷺ کے سامنے بھنا ہوا گوشت آیا۔ جب بتایا گیا کہ یہ گوہ کا گوشت ہے تو آپ ﷺ نے نہیں کھایا۔ حضرت خالد بن ولید ؓ نے پوچھا کہ کیا یہ حرام ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: حرام نہیں۔ ہمارے علاقے میں نہیں ہوتا اس لیے کراہت ہو رہی ہے۔(۱)

حلال کو حرام نہ کیا جائے:

ذوق اور مزاج کی اہمیت ہے۔ اس پر پابندی نہیں لگائی جا سکتی، لیکن جو چیزیں حلال اور پاکیزہ ہیں ان سے خواہ مخواہ اجتناب صحیح نہیں۔ عملاً حلال کو حرام اور مباح کو ممنوع قرار دے لینا مزاج شریعت کے خلاف ہے۔ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا: إن من الطعام طعاما أتحرج منه کھانوں میں ایک کھانا ایسا ہے کہ اس کے کھانے میں مجھے تکلف اور حرج محسوس ہوتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: لایتخلجن في نفسك شيء ضارعت

---

(۱) بخاری: کتاب الأطعمة، باب ما کان النبي ﷺ لا یأکل حتی یسمی له فیعلم ماهو، حدیث رقم: ۵۳۹۱

منه النصرانية تمھارے دل میں ایسی کوئی چیز کھٹک اور تردد پیدا نہ کرے کہ اس کی وجہ سے تم نصرانیت سے مشابہت اختیار کرلو۔(۱)

جن غذاؤں کو اللہ تعالیٰ نے حرام ٹھہرادیا ہے ان کے علاوہ سب ہی غذائیں حلال ہیں۔ ان کے جواز میں شک وتردد اور ان کے استعمال میں بلاوجہ تکلف اور تامل رہبانیت کی طرف لے جاتا ہے۔ اس معاملہ میں شریعت کا اصول حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما اس طرح بیان فرماتے ہیں: اہل جاہلیت بعض چیزیں (بغیر کسی کراہت کے) کھاتے اور بعض چیزوں کا کھانا ان کو ناپسند تھا۔ اس حال میں اللہ تعالیٰ نے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بعثت سے نوازا، اپنی کتاب نازل فرمائی، حلال کو حلال کیا اور حرام کو حرام ٹھہرایا۔ اس نے جس چیز کو حلال قرار دیا وہ حلال ہے اور جسے حرام کہا وہ حرام ہے اور جس چیز کا ذکر نہیں کیا اس سے اس نے درگذر کیا (اس کے کھانے پر مواخذہ نہ ہوگا)(۲)

غذائیں ایک دوسرے کی معاون ہو:

کھانے میں ایک سے زیادہ چیزیں ہوں تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس بات کا خیال فرماتے تھے کہ وہ اپنی خصوصیات کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہو اور ان کا ایک ساتھ استعمال نقصان دہ نہ ہو۔ ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھجور کے ساتھ ککڑی کھاتے اور فرماتے کہ کھجور کی حدت کو ہم ککڑی کی ٹھنڈک سے توڑتے ہیں۔(۳)

اسی طرح روایات میں آتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھجور کے ساتھ مکھن استعمال فرماتے تھے۔(۴) یہ دونوں چیزیں بھی اپنی خصوصیات کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہیں۔ کھجور کی خشکی مکھن سے دور ہوتی ہے۔

---

(۱) أبو داؤد: کتاب الأطعمة، باب کراهية التقذر للطعام، حدیث رقم: ۳۷۸۴

(۲) أبو داؤد: کتاب الأطعمة، باب ما لم یذکر تحریمه، حدیث رقم: ۳۸۰۰

(۳) أبو داؤد: کتاب الأطعمة، باب فی الجمع بین لونین فی الأکل، حدیث رقم: ۳۸۳۶

(۴) أبو داؤد: کتاب الأطعمة، باب فی الجمع بین لونین فی الأکل، حدیث رقم: ۳۸۳۷

گندگی کھانے والے جانوروں سے احتراز:

اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ غذا صاف ستھری اور گندگی و آلائش کے اثرات سے بالکل پاک ہو۔ اس مقصد کی خاطر آپ ﷺ نے ان حلال جانوروں کا بھی گوشت کھانے اور دودھ پینے سے منع فرمایا ہے جو گندگی کھانے کے عادی ہیں؛ اس لیے کہ اس کے اثرات دودھ اور گوشت میں بھی منتقل ہوتے ہیں۔ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: نهى رسول الله ﷺ عن أكل جلالة و ألبانها (۱) رسول اللہ ﷺ نے گندگی کھانے والے جانور کے کھانے اور اس کا دودھ استعمال کرنے سے منع فرمایا ہے۔

اس سلسلہ میں بعض اور روایات بھی موجود ہیں۔ علامہ خطابی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت کھانے سے ممانعت کے پیچھے پاکی، صفائی اور نظافت کا تصور ہے؛ اس لیے کہ گندگی جس جانور کی غذا ہوگی، اس کے گوشت میں بھی بدبو پائی جائے گی۔ یہ اس صورت میں ہے جب کہ گندگی اس کی زیادہ تر غذا ہو، لیکن اگر گھاس اور دانہ کے ساتھ گندگی بھی کھالے تو اسے جلالة (گندگی کھانے والا جانور) نہیں کہا جائے گا؛ جیسے مرغی بسا اوقات گندگی کھا لیتی ہے لیکن یہ اس کی عام غذا نہیں، اس لیے اس کا کھانا مکروہ نہیں ہے۔ (۲)

کھانے میں صفائی کا خیال رکھا جائے:

کھانے میں صاف ستھری چیزیں استعمال کرنی چاہیے۔ گندی غذا بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک مرتبہ پرانی کھجوریں پیش کی گئیں۔ آپ ﷺ نے (انھیں کھانے سے پہلے) باریک کیڑے ان میں ڈھونڈ کر نکالے (اور انھیں صاف کیا) (۳)

---

(۱) أبو داؤد: كتاب الأطعمة، باب النهي عن أكل الجلالة و ألبانها، حديث رقم: ۳۷۸۵

(۲) خطابی: معالم السنن، ج: ۴، ص: ۲۴۴ (۳) أبو داؤد: باب تفتيش التمر عند الأكل، حديث رقم: ۳۸۳۲

حضرت عبداللہ بن ابی طلحہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ آپ ﷺ کے سامنے پرانی کھجوریں لائیں جاتیں تو آپ ﷺ ان میں جو کیڑے ہوتے تھے، انھیں خوب اچھی طرح نکال لیتے تھے۔ (۱)

کھانے پینے سے متعلق اسلام کے زریں اصول اور اسوۂ حسنہ حفظان صحت کا مؤثر ذریعہ اور فلاح آخرت کا ضامن ہے۔ (۲)

نیند، راحتِ بدن و روح:

نیند اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں سے ایک نشانی ہے۔ اس سے بدن اور روح کو راحت اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ اسلام اس نعمت سے استفادہ کرنے کی خصوصاً رات کے وقت تلقین کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ''اسی اللہ نے تمھارے لیے رات بنائی ہے تاکہ اس میں سکون پاؤ'' (۳) اسی طرح ارشاد باری تعالیٰ ہے: ''اور اس کی نشانیوں میں سے تمھارا رات اور دن کو سونا اور تمھارا اس کے فضل کو تلاش کرنا''۔ وَمِنْ اٰيٰتِهٖ مَنَامُكُمْ بِالَّيْلِ وَالنَّهَارِ (۴) سورہ فرقان میں ارشاد ہے: ''اور اسی نے رات کو تمھارے لیے لباس اور نیند کو سکون کا باعث بنایا''۔ (۵)

حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''اور سو جایا کرو کہ تم پر تمہارے جسم کا بھی حق ہے''۔ (۶)

---

(۱) أبو داؤد: كتاب الأطعمة، باب تفتيش التمر عند الأكل، حديث رقم: ۳۸۳۳

(۲) جلال الدین عمری: ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۹۳، ص: ۲۹

(۳) القرآن الكريم: سورة يونس، آيت رقم: ۶۷

(۴) القرآن الكريم: سورة الروم، آيت رقم: ۲۳

(۵) القرآن الكريم: سورة الفرقان، آيت رقم: ۴۷

(۶) بخاری: باب ما يكره من ترك قيام الليل، حديث رقم: ۱۱۵۳، وأبو داؤد: حديث رقم: ۱۳۶۹

ماحول اور صحت:

اسلام ماحول کے تحفظ کا حکم دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: وَلَا تَعْثَوْا فِي الْاَرْضِ مُفْسِدِيْنَ (۱) اور تم زمین میں فساد نہ پھیلاتے پھرو۔ اسی طرح توازن سے بے پروا ہو کر ماحول کے استعمال میں سرکشی سے منع کرتا ہے اور ہر ایسے فساد سے جو حیوانات اور نباتات کی تباہی کا موجب ہو، اسلام اس سے سختی سے روکتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْاَرْضِ ط (۲) اور تم زمین میں فساد برپا کرنے کی کوشش نہ کرو۔ وَاِذَا تَوَلّٰى سَعٰى فِي الْاَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيْهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ط وَاللّٰهُ لَا يُحِبُّ الْفَسَادَ (۳) اور جب وہ پلٹتا ہے تو زمین میں فساد برپا کرتے ہوئے کھیتوں اور نسل کو تباہ کرنے کی کوشش کرتا ہے، حالاں کہ اللہ تعالیٰ کو فساد پسند نہیں ہے۔

ماحول کی صفائی کے لیے شجرکاری:

دوسری طرف اسلام ماحول کی اصلاح اور ترقی میں مفید ہر کام کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ شجرکاری سے ماحول صاف ستھرا رہتا ہے۔ حضرت خزیمہ بن ثابت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''مسلمان جب بھی کوئی پودا لگاتا ہے یا کھیتی بوتا ہے اور پھر اس میں سے کوئی انسان یا جانور یا کوئی اور چیز کھاتی ہے تو اسے ضرور اجر ملتا ہے''۔ (۴)

ماحولیاتی آلودگی سے ممانعت:

اسلام ہر اس چیز سے جو کسی بھی شکل میں ماحول کو آلودہ کرے، اسے منع کرتا

---

(۱) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۶۰

(۲) القرآن الکریم: سورۃ القصص، آیت رقم: ۷۷

(۳) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۲۰۵

(۴) بخاری: حدیث رقم: ۲۳۲۰، ومسلم: حدیث رقم: ۱۵۵۳، وترمذی: حدیث رقم: ۱۳۸۲

ہے اور اسے صاف ستھرا رکھنے کا حکم دیتا ہے۔ حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لعنت کی تین باتوں سے بچو۔ پانی پینے کے مقامات، راستے کے درمیان اور سایہ میں پاخانہ کرنے سے بچو۔ (۱) اسی طرح ارشاد نبوی ﷺ ہے: ’’راستے سے تکلیف دہ چیز ہٹانا نیکی ہے‘‘۔ (۲) حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: الإيمان بضع و سبعون شعبة، و أدناها إماطة الأذى عن الطريق (۳) ایمان کی ستر سے زیادہ شاخیں ہیں ان کا آخری درجہ راستے سے تکلیف دہ چیز کو ہٹادینا ہے۔ حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ’’میرے سامنے میری امت کے اچھے اور برے سب عمل پیش کیے گئے، تو میں نے اس کے جو اچھے عمل دیکھے ان میں راستے سے دور کی جانے والی ایذا رساں چیز تھی، اور اس کے برے کاموں میں تھوکا ہوا بلغم تھا جو مسجد میں پڑا رہتا ہے، اسے دفن نہیں کیا جاتا‘‘۔ (۴)

تفریح اور اسلام:

اسی طرح اسلام انسان کو مناسب تفریح اور حسب ضرورت آرام کرنے کی ترغیب دیتا ہے؛ کیوں کہ یہ دوبارہ کام کرنے اور صحت کی حفاظت میں معاون ہوتے ہیں۔ حضرت حنظلہ بن ربیع رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ’’اے حنظلہ! گھڑی گھڑی کی بات ہوتی ہے‘‘۔ (۵) حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ’’جس چیز کا اللہ تعالیٰ کے ذکر سے تعلق نہیں ہے، وہ سراسر فضول، تماشا اور بھول ہے

---

(۱) أبو داؤد: باب المواضع التي نهى النبي ﷺ، حديث رقم: ۲۶

(۲) أبو داؤد: باب إماطة الأذى عن الطريق، حديث رقم: ۵۲۴۳

(۳) مسلم: كتاب الإيمان، باب بيان عدد شعب الإيمان.....، حديث رقم:/۱۶۳-۳۵۵۸

(۴) مسلم: باب النهي عن البصاق في المسجد في الصلاة وغيرها، حديث رقم: ۱۲۰۷

(۵) مسلم: باب فضل دوام الذكر.....، حديث رقم:-۲۷۵۰۱۲

صرف چار باتوں کے سوا........اور آپ ﷺ نے مرد کا اپنی بیوی سے دل لگی کرنے کا ذکر کیا"۔ (۱)

خلاصۂ بحث:

اسلام کی نظر میں صحت اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے جو اس نے اپنی بندوں کو عطا کی ہے، بلکہ یہ ایمان کے بعد سب سے بڑی نعمت ہے، اس لیے ایک طرف تو اس نعمت کا شکر ادا کرنا چاہیے تو دوسری طرف اس کا تحفظ بھی کرنا چاہیے؛ کیوں کہ صحت اللہ تعالیٰ کے سامنے ایک بڑی ذمہ داری بھی ہے۔ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: "قیامت کے روز، محاسبہ کے وقت، سب سے پہلے بندہ سے یہ کہا جائے گا کہ کیا میں تجھے جسمانی صحت نہیں دی تھی؟ اور تجھے ٹھنڈے پانی سے سیراب نہیں کیا تھا"؟ (۲)

دوسری جگہ ارشاد ہے: "قیامت کے روز چار باتوں کا پوچھے بغیر کسی انسان کے قدم نہیں ہلیں گے۔ اس کی عمر کے بارے میں کہ اس سے اس نے کس کام میں کھپایا؟ اور اس کے علم کے بارے میں کہ اس پر اس نے کیا عمل کیا؟ اس کے مال کے بارے میں کہ اس نے اس سے کہاں سے کمایا اور کہاں خرچ کیا؟ اور اس کے جسم کے بارے میں کہ اس سے اس نے کس کام میں صرف کیا"؟ (۳)

اس لیے ہر مسلمان پر فرض ہے کہ وہ اس نعمت کی حفاظت کرے اور اس کا غلط استعمال کر کے اسے تبدیل کرنے یا بگاڑنے سے پرہیز کرے۔ اس نعمت کی حفاظت کی صورت یہ ہے کہ اس کی پوری نگہداشت کی جائے اور اس کے بقا اور بہتری کے لیے ہر ضروری کوشش کی جائے۔ مسلمان کو ہر وہ عمل ضرور انجام دینا چاہیے جو ماہر اطبا کے فیصلے کے مطابق صحت کے بچاو اور فروغ کے لیے مفید ہو۔

---

(۱) طبرانی في معجم الکبیر: حدیث رقم: ۱۷۸۵

(۲) ترمذی: باب و من سورۃ الھٰکم التکاثر، حدیث رقم: ۳۳۵۸

(۳) ترمذی: باب فی القیامۃ، حدیث رقم: ۲۴۱۷

ویسے تو صحت مند معاشرہ قائم کرنے کے لیے ہر شعبہ کے افراد کو اپنی ذمہ داریاں انجام دینی چاہییے، مگر بعض افراد کی ذمہ داری سب سے بڑھ کر ہوتی ہے کہ وہ عوام میں شعور پیدا کریں اور انھیں حفظانِ صحت کے اصولوں سے آگاہ کریں جیسے ڈاکٹر حضرات، حکیم صاحبان، علمائے کرام، خطبا اور ائمۂ مساجد وغیرہم۔

* * *

دوسرا باب

اسلام میں ماں کی صحت

اور

ذمہ داریاں

دوسرا باب

ماں کی عظمت اور رفعت شان:

شاید آغازِ حیاتِ بشر ہی سے جب رشتوں کے تقدس کا احساس قلبِ انسانی میں موجوں کی صورت میں ابھرنے لگا تو ماں کا رشتہ سب سے زیادہ مقدس ٹھہرا۔ جو مٹھاس، ٹھنڈک، وارفتگی اور اطمینان کی کیفیت اس رشتے سے وابستہ ہے، کسی اور سے نہیں۔ ماں کا لفظ محبت و رحمت کا بدل ہے۔ ماں کا احترام انسانی معاشرے کی بقا کا دوسرا نام ہے۔ مغرب میں خاندان کے تصور میں جو توڑ پھوڑ ہوئی ہے اس سے ہر فرد تنہا ہو کر رہ گیا۔ وہاں ہر فرد ماں کی ممتا اور باپ کی شفقت سے محروم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ عرصے سے خاص طور پر ''مدر ڈے'' کا اہتمام کیا جاتا ہے اور یہی ایک دن اولاد، ماں باپ کے ساتھ گزارنے کی کوشش کرتی ہے۔ ان کی خدمت میں تحفے پیش کرتی ہے، لیکن ماں کی محبتوں سے محرومی کا مداوا ایک دن کی نمائش سے نہیں ہوتا۔ ماں باپ کے ساتھ کچھ وقت گزارنے اور ان کی شفقتوں کو سمیٹنے کی انسان کو ہر روز ضرورت ہوتی ہے۔

ایک شخص نے محمد عربی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کی: یا رسول اللہ! میری نیکی اور خدمت کا زیادہ حق دار کون ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: تیری ماں۔ اس نے پھر پوچھا: اس کے بعد کون؟ آپ ﷺ نے فرمایا: تیری ماں۔ اس نے پھر پوچھا: اس کے بعد کون؟ آپ ﷺ نے فرمایا: تیری ماں۔ جب چوتھی بار اس شخص نے یہی سوال دہرایا، تو آپ ﷺ نے فرمایا: تیرا باپ (۱)

---

(۱) بخاری: باب من أحق الناس بحسن الصحبة، حدیث رقم: ۵۹۷۱

گگن شاہد کا قول ہے: ''اگر مجھے پوری دنیا کا شہنشاہ مقرر کر دیا جائے۔ میری رہائش کے لیے وائٹ ہاؤس سے بہترین عالی شان محلات بنائے جائیں۔ دنیا کی بہترین گاڑیاں، ہیلی کاپٹر میری دسترس میں ہوں۔ میرے دسترخوان پر انواع و اقسام کے دنیا کے بہترین کھانے سجے ہوں۔ پہننے کے لیے دنیا کے بہترین کپڑے مہیا ہوں۔ میری خدمت کے لیے سینکڑوں خدمت گار مامور کر دیے جائیں، لیکن مجھے صرف اور صرف ماں کی قربت سے محروم ہونا پڑے، تب میں اتنی بڑی نعمتیں ٹھکرا کر ماں کی مقدس آغوش میں پناہ لینا پسند کروں گا''۔ (۱)

ماں کا مقام اور قرآنی ہدایات:

قرآن مجید نے متعدد مقامات پر ماں باپ کے حقوق کو بیان فرمایا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے: وَقَضٰی رَبُّكَ اَلَّا تَعْبُدُوْٓا اِلَّآ اِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ اِحْسَانًا ؕ (۲) اور تمھارے رب کا قطعی حکم ہے کہ صرف اسی کی عبادت اور پرستش کرو اور ماں باپ کے ساتھ اچھے سے اچھا برتاؤ اور ان کی خدمت کرو۔ اگر وہ دونوں یا ایک بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو انھیں اف تک نہ کہو اور انھیں مت جھڑکو، اور ان سے میٹھا بول بولا کرو، اور ان کے سامنے عاجزی سے بازو جھکائے رکھو اور اللہ تعالیٰ کے حضور یہ دعا کرو وَ قُلْ رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِيْ صَغِيْرًا ؕ (۳) اے میرے پروردگار! میرے ماں باپ پر رحم فرما جس طرح انھوں نے مجھے بچپن میں (شفقت کے ساتھ) پالا تھا۔

ان آیات میں اولاد کو چند ہدایات دی گئی ہیں۔

۱۔ والدین کے ساتھ احسان۔

---

(۱) جمیل احمد بالاکوٹی: ماں کی عظمت، ص: ۱۰۰

(۲) القرآن الکریم: سورة بني إسرائيل، آیت رقم: ۲۳

(۳) القرآن الکریم: سورة بني إسرائيل، آیت رقم: ۲۴

۲۔ بڑھاپے میں ان کی خدمت۔

۳۔ والدین کے ساتھ اونچی آواز میں نہ بولنا، اف تک نہ کہنا۔

۴۔ ان کے ساتھ نرم و شیریں گفتگو کرنا۔

۵۔ ان کے سامنے عاجزی سے رہنا۔

۶۔ ان کے حق میں اللہ تعالیٰ سے رحمت کی دعا کرتے رہنا۔

دوسری جگہ ارشاد ہے: اَنِ اشۡكُرۡ لِىۡ وَ لِوَالِدَيۡكَ ؕ(۱) میرا اور ماں باپ کا احسان مند رہا کرو۔ ایک جگہ ارشاد ہے: وَ اِنۡ جَاهَدٰكَ عَلٰۤى اَنۡ تُشۡرِكَ بِىۡ مَا لَيۡسَ لَكَ بِهٖ عِلۡمٌ ۙ فَلَا تُطِعۡهُمَا وَ صَاحِبۡهُمَا فِى الدُّنۡيَا مَعۡرُوۡفًا ۖ(۲) اگر وہ دونوں تجھے اس بات پر مجبور کریں کہ تو میرے ساتھ شریک کرے جس کا تجھے علم نہ ہو تو ان کا کہنا نہ ماننا، ہاں! دنیا میں ان کے ساتھ اچھی طرح گذر بسر کرنا۔

ماں کی عظمت اور حدیث مصطفی ﷺ:

احادیثِ مبارکہ میں ماں باپ کی عظمتِ شان اور مقام و حیثیت کو نہایت اچھے انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ اگر ان تمام احادیثِ طیبہ کو جمع کیا جائے تو الگ کتاب بن جائے گی، مگر یہاں پر اس موضوع کی مناسبت سے اور بطورِ تبرک چند احادیث پیش خدمت ہیں۔

حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا: یا رسول اللہ! اولاد پر ماں باپ کا کتنا حق ہے؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ وہ تمہارے جنت و دوزخ ہیں۔(۳)

---

(۱) القرآن الکریم: سورۃ لقمان، آیت رقم: ۱۴

(۲) القرآن الکریم: سورۃ لقمان، آیت رقم: ۱۵

(۳) ابن ماجہ: باب بر الوالدین، حدیث رقم: ۳۶۶۲

(یعنی اگران کی اطاعت کروگے تو جنت میں جاؤگے اوران کی نافرمانی جہنم میں جانے کا سبب ہے)

گھر جس کے جنت آئی اور آ کر پلٹ گئی:

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: رغم أنفه، قيل: من يا رسول الله؟ قال: من أدرك والديه عند الكبر أو أحدهما ثم لم يدخل الجنة(۱) وہ آدمی ذلیل وخوار ہو، رسوا ہو۔ عرض کیا گیا: یارسول اللہ! کون؟ یعنی کس کے بارے میں ارشاد فرمایا گیا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: وہ بدنصیب جو ماں باپ کو یا دونوں میں سے کسی ایک ہی کو بڑھاپے کی حالت میں پائے، پھر (ان کی خدمت اوران کا دل خوش کرکے) جنت حاصل نہ کرے۔

مولانا ظفر علی خان نے اس حدیث شریف کا اشعار میں ترجمہ کیا ہے۔

ایک دن نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حلقۂ احباب میں یہ لفظ　　دہرائے تین بار کہ "ناک اس کی کٹ گئی"
اصحاب رضی اللہ عنہم نے کہا کہ وہ بدبخت کون ہے؟　　توقیر جس کی حضرت باری میں گھٹ گئی
ارشاد یوں ہوا کہ وہ فرزندِ ناخلف　　گھر جس کے جنت آئی اور آ کر پلٹ گئی
ماں باپ کا جسے نہ بڑھاپے میں ہو خیال　　اس ناسعید بیٹے کی قسمت الٹ گئی (۲)

ماں کے قدموں میں جنت:

حضرت معاویہ بن جاہمہ رحمۃ اللہ علیہ سے روایت ہے کہ میرے والد جاہمہ رضی اللہ عنہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا: أردت أن أغزو وقد جئت أستشيرك میرا ارادہ جہاد میں جانے کا ہے اوراس بارے میں مشورہ لینے حاضر ہوا ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان سے پوچھا: هل لك من أم؟ کیا تمھاری ماں ہے؟ انھوں نے عرض کیا: جی ہاں! ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: فالزمها فإن الجنة عند رجلها تو پھر انہی کے پاس اورانہی کی خدمت میں رہو۔

---

(۱) مسلم: باب رغم أنف من أدرك أبويه أو أحدهما عند الكبر فلم يدخل الجنة، حديث رقم: ۲۵۵۱

(۲) ظفر علی خان: کلیات

ان کی قدموں میں تمھاری جنت ہے۔(۱)

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: میں سویا تو میں نے خواب میں دیکھا کہ میں جنت میں ہوں۔ وہاں میں نے کسی کے قرآن پڑھنے کی آواز سنی، تو میں نے پوچھا: اللہ کا یہ کون بندہ ہے جو یہاں جنت میں قرآن پڑھ رہا ہے؟ تو مجھے بتایا گیا کہ ''یہ حارثہ بن النعمان ہیں'' .... ماں باپ کی خدمت واطاعت شعاری ایسی ہی چیز ہے۔ (رسول اللہ ﷺ نے اپنا یہ خواب بیان فرمانے کے بعد فرمایا) کہ یہ حارثہ بن النعمان اپنی ماں کے بہت ہی خدمت گزار اور اطاعت شعار تھے۔ یعنی اسی عمل نے ان کو اس مقام تک پہنچایا کہ رسول اللہ ﷺ نے جنت میں ان کی قرات سنی۔(۲)

اسلام اور رضاعی ماں:

اسلام نے یہ حقوق صرف حقیقی ماں کو نہیں دیے، بلکہ رضاعی ماں کو بھی ان حقوق کا مستحق ٹھہرایا اور اسے بھی حقیقی ماں کے برابر درجہ دیا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: وَ اُمَّهٰتُكُمُ الّٰتِیْۤ اَرْضَعْنَكُمْ وَ اَخَوٰتُكُمْ مِّنَ الرَّضَاعَةِ (۳) اور تمھاری وہ مائیں جنھوں نے تم کو دودھ پلایا ہے اور تمھاری وہ بہنیں جو دودھ پینے کی وجہ سے ہیں۔

رضاعی ماں ہونے کی وجہ سے ایک انسان اس خاتون کی اولاد سے بھائی اور بہن کے رشتے میں جڑ جاتا ہے۔ اس کے شوہر کو رضاعی باپ اور اس کے خاندان کو اس کا رشتہ دار ٹھہرا دیا جاتا ہے جیسے کہ حدیث مبارک میں ہے: یحرم من الرضاعة ما یحرم

---

(۱) أحمد: حدیث رقم: ۱۵۵۳۸، والنسائي: باب الرخصة فی التخلف لمن له والدة، حدیث رقم: ۳۱۰۴

(۲) الطبرانی فی معجم الکبیر، حدیث رقم: ۳۲۲۵

(۳) القرآن الکریم: سورۃ النسآء، آیت رقم: ۲۳

من النسب (۱) رضاعی حرمت، نسبی حرمت ہی کی طرح ہے۔ یعنی وہ سارے امور جو نسبیت کی وجہ سے حرام قرار پاتے ہیں، وہ رضاعت کے سلسلے میں بھی حرام ہیں۔

قرآن وحدیث میں ذکر کیے گئے فضائل ومناقب اور حقوق کو اگر مدنظر رکھا جائے تو اندازہ ہوگا کہ ماں کی اہمیت وفضیلت جس قدر ہے، اسی قدر ماں کی ذمہ داریاں بھی زیادہ ہیں؛ کیوں کہ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ جس کا مقام ومرتبہ بڑا ہوتا ہے اس کی ذمہ داریاں بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ ذیل میں ماں کی چند ذمہ داریاں ملاحظہ ہوں۔

ماں کی ذمہ داریاں:

کوئی بھی خاتون بچے کی ولادت کے بعد ہی ماں نہیں بنتی، بلکہ درحقیقت ماں کے منصب پر فائز ہونے کا عمل اسی وقت سے شروع ہوجاتا ہے جب اللہ تعالیٰ کسی خاتون کو اولاد کی امید عطا فرمادیتے ہیں۔ سب سے پہلے وہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرے۔ سجدۂ شکر ادا کرتی رہے اور اس قرآنی دعا کو اپنا معمول بنائے: قَالَ رَبِّ هَبۡ لِيۡ مِنۡ لَّدُنۡكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ اِنَّكَ سَمِيۡعُ الدُّعَآءِ (۲) ترجمہ: اے میرے رب! مجھے اپنی طرف سے پاکیزہ اولاد عطا فرما۔ بے شک تو دعا سننے والا ہے۔

عورت کو چاہیے کہ وہ حمل کے آغاز ہی سے اپنے دل ودماغ میں یہ احساس پیدا کرلے کہ ایک اہم ترین امانت اس کے سپرد کی گئی ہے اور ''ماں'' کے عظیم منصب پر فائز کرنے کے لیے اس کا انتخاب کیا گیا ہے جو خوش قسمتی کی بات ہونے کے ساتھ ساتھ ایک امتحان وآزمائش بھی ہے۔ اس لیے اس خوش قسمت خاتون کو چاہیے کہ وہ روحانی، جسمانی اور طبی ہر لحاظ سے احتیاط اور پاکیزگی کا راستہ اپنائے۔

---

(۱) مسلم: باب تحریم الرضاعۃ من ماء الفحل، حدیث رقم:-۱۴۴۵۹

(۲) القرآن الکریم: سورۃ آل عمران، آیت رقم: ۳۸

حاملہ خاتون اور روحانی پاکیزگی:

ہر ماں کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ حمل، رضاعت اور بچے کی پرورش کے دوران روحانی لحاظ سے محتاط طرزِ عمل اختیار کرے۔ اللہ رب العزت کی فرماں برداری اور نبی اکرم ﷺ کی تابعداری کو اپنی زندگی کا شعار بنائے، نماز کی پابندی کرے، گھر کے کام کاج کے ساتھ ساتھ ذکر اللہ کی کثرت کرے، حلال رزق کھانے کا اہتمام کرے اور خود کو ہر قسم کی بے ہودگی اور گناہ سے محفوظ رکھے؛ کیوں کہ ماں کے اعمال و کردار کا بچے کی تربیت اور شخصیت پر بہت گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔ سیدہ فاطمۃ الزہراء رضی اللہ عنہا جیسی ماؤں کی گود میں حضرات حسنین کریمین رضی اللہ عنہما جیسے بچے پرورش پاتے ہیں۔ اگر مائیں نیک نہ ہوں تو نئی نسل کبھی بھی نیک نہیں ہو سکتی۔ (۱)

حکما نے لکھا ہے کہ ماں دورانِ حمل جو اعمال و افعال کرتی ہے، اس کے اثرات پیدا ہونے والے بچے پر بہت زیادہ مرتب ہوتے ہیں، حتی کہ معمولی سے معمولی افعال کے اثرات بھی بچے پر پڑتے ہیں۔ لہٰذا ماں کو چاہیے کہ حمل کے دوران خوب نیکیاں کرے اور فرائض و واجبات کے علاوہ سنن و مستحبات کا بھی زیادہ اہتمام کرے۔ (۲)

حاملہ خاتون اور جسمانی پاکیزگی:

عورت کو چاہیے کہ حمل کے دوران بچے کو دودھ پلانے اور پرورش کے زمانے میں بچے کی صفائی ستھرائی، اس کے لباس کی پاکیزگی اور صاف ماحول کا اہتمام کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی جسمانی طہارت اور پاکیزگی کا خصوصی خیال رکھے؛ کیوں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے **"الطهور شطر الإيمان"** (۳)

---

(۱) عبدالقدوس مولانا: اسلام میں ماں کی صحت اور حقوق، ص: ۲۳

(۲) محمد حنیف عبدالمجید: مثالی ماں، ص: ۴۲

(۳) مسلم: کتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، حدیث رقم: ۱/۲۲۳/۵۴۶

(صفائی، نصف ایمان ہے) فرما کر صفائی کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے۔ ایک موقع پر آپ ﷺ کا دو قبروں کے قریب سے گزر ہوا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ان قبر والوں کو عذاب دیا جا رہا ہے، اور پھر فرمایا کہ ان کو کسی بڑے گناہ کی وجہ سے عذاب نہیں دیا جا رہا، بلکہ ان میں سے ایک شخص کو اس لیے عذاب دیا جا رہا ہے کہ وہ پیشاب سے نہیں بچتا تھا۔ (۱) اسی طرح ایک اور موقع پر آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: إذا استيقظ أحدكم من منامه فلا يغمسن يده في المآء حتى يغسلها ثلاثا (۲) یعنی جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو اسے چاہیے کہ تین مرتبہ ہاتھ دھوئے بغیر پانی میں ہاتھ نہ ڈال دیا کرے۔

ان تمام ہدایات سے معلوم ہوتا ہے کہ ہر مسلمان کو طہارت و پاکیزگی کا خصوصی خیال رکھنا چاہیے، لیکن ایک حاملہ خاتون کو حمل کے دوران اور ایک ماں کو اپنے بچے کی رضاعت و پرورش کے دوران صفائی، طہارت اور پاکیزگی کا خاص اہتمام کرنا چاہیے۔ عموماً دیکھنے میں آیا ہے کہ خواتین خود کو اور بچے کو پیشاب سے پاک رکھنے کا اہتمام نہیں کرتیں۔ کپڑے، بستر وغیرہ میں سے پیشاب کی بدبو اٹھ رہی ہوتی ہے اور بچوں کو اسی گندے ماحول میں رکھا جاتا ہے جو شریعت کے احکام کے سراسر منافی ہے۔

اسی طرح خواتین اپنی سہولت کے لیے بچے کو پیمپر (Pamper) باندھ دیتی ہیں اور پھر پورا پورا دن بچے بے چارے کی خبر تک نہیں لیتیں۔ یہ طرزِ عمل بھی شریعت کے منافی ہے۔ پیمپر یا نیپی اگرچہ سہولت کی چیز ہے اور اس کے استعمال میں کوئی مضائقہ نہیں تاہم اس قدر لاپروائی کرنا کہ بچہ پورا پورا دن گندگی میں لتھڑا رہے، اس کے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں، یہ سراسر ظلم و زیادتی ہے اور شریعت کے احکامِ نظافت و طہارت سے اعراض اور روگردانی کے مترادف ہے۔

---

(۱) مسلم: كتاب الطهارة، باب الدليل على نجاسة البول .....، حديث رقم: ۶۸۸/۱۱۱/۲۹۲

(۲) مسلم: كتاب الطهارة، باب كراهة غمس المتوضئ .....، حديث رقم: ۶۵۴/۸۷/۲۷۸

اسی طرح جب اللہ تعالیٰ کے نبی ﷺ نے بغیر ہاتھ دھوئے برتن میں ہاتھ ڈالنے سے ممانعت فرمائی، تو خود اندازہ لگا لیجیے کہ جو خواتین بچوں کے کپڑے بدلنے اور ان کو صاف کرنے کے بعد ہاتھ دھوئے بغیر انھیں دودھ پلانے لگتی ہیں، یا دیگر گھریلو کام کاج کھانے پکانے وغیرہ میں مشغول ہوجاتی ہیں، ان کا یہ عمل شریعت کی نظر میں کس قدر ناپسندیدہ ہوگا۔

ایک مرتبہ اللہ تعالیٰ کے نبی ﷺ کی خدمت میں ایک صحابی حاضر ہوئے۔ ان کے کپڑے میلے کچیلے اور بال بکھرے ہوئے تھے۔ آپ ﷺ نے انھیں دیکھ کر فرمایا کہ کیا تمھارے پاس کوئی مال و دولت نہیں؟ انھوں نے عرض کیا: ”یارسول اللہ! اللہ تعالیٰ کا دیا سب کچھ ہے“۔ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”پھر تمھارے جسم پر اللہ کی نعمت کا اثر نظر آنا چاہیے“۔(۱)

ماں کے لیے نہ صرف خود کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے، بلکہ بچوں اور گھر کی صفائی کا خیال رکھنا بھی لازمی ہے؛ تاکہ گھر کا ہر فرد بیماریوں اور تکلیفوں سے محفوظ رہے۔ اسی طرح ناخن ترشوانے اور جسم کے غیر ضروری بال صاف کرنے کو تمام انبیاے کرام علیہم السلام کی مشترکہ سنت اور فطرت کا تقاضہ قرار دیا گیا ہے۔ اس لیے اگر کوئی خاتون فطرت سے بغاوت کی مرتکب ہوگی اور حمل کے دوران اگر کوئی خاتون صفائی ستھرائی کے بنیادی اصولوں پر عمل نہیں کرے گی، تو اس کے نتیجے میں جہاں وہ خود مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوسکتی ہے وہیں وہ اپنے بچے کی صحت اور اس کی جان کے لیے بھی خطرہ بن سکتی ہے۔ الغرض ہر مسلمان کو بالعموم اور ہر ماں کو بالخصوص صحت وصفائی کی خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بچے کی غذا اور صفائی ستھرائی کے بارے میں آگہی ضروری ہے۔(۲)

---

(۱) أبو داؤد: باب فی غسل الثوب و فی الخلقان، حدیث رقم: ۴۰۶۳

(۲) عبدالقدوس مولانا: صحت اور اسلامی تعلیمات، ص: ۲۴

حاملہ خواتین کے لیے ہدایات:

یہ بات تو یقیناً ہر کسی کو معلوم ہو گی کہ ہر شعبۂ زندگی کے احکام معلوم کرنا ہر مسلمان پر لازم ہے۔ جس طرح نماز کے وقت نماز کے احکام، ماہِ رمضان میں روزے کے احکام، حج کے دوران حج کا طریقہ سیکھنا لازمی ہے۔ اسی طرح انسان کو زندگی میں جس قسم کی صورتِ حال سے واسطہ پڑے اس کے بارے میں بنیادی معلومات اور شرعی ہدایات کو جاننا از حد ضروری ہے۔ اگر کسی شخص کا تجارت کرنے کا ارادہ ہے تو وہ تجارت کے شرعی اصول وضوابط ضرور سیکھے۔ اسی طرح اگر کسی کی شادی کا موقع ہے تو وہ ازدواجی زندگی کے بارے میں حضور نبی کریم ﷺ کے اسوۂ حسنہ سے ضرور رہنمائی حاصل کرے۔ اسی طرح حمل سے لے کر ولادت تک اور رضاعت سے لے کر پرورش تک پیش آنے والے تمام حالات ومراحل کے بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہیے۔ ذیل میں حمل کے دوران کے لیے چند ضروری ہدایات درج ہیں:

1۔ حمل میں قبض نہ ہونے پائے۔ جب پیٹ میں ذرا بھی گرانی محسوس ہو تو ایک دو وقت صرف شوربا زیادہ چکنائی دار پی لیں۔ اگر اس سے قبض نہ جائے تو دو تین منقیٰ (ایک قسم کی بڑی کشمش) کھا لیں۔ اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو تو اپنی معالجہ ڈاکٹر سے پوچھ لیں۔

2۔ چلنے پھرنے کی عادت رکھیں؛ کیوں کہ ہر وقت بیٹھنے رہنے سے سستی بڑھتی ہے۔

3۔ چلنے میں بہت زور سے پاؤں نہ پڑے۔ اونچی جگہ سے نیچے جلدی جلدی پھنچ کر نہ اتریں۔ پیٹ کو زیادہ حرکت سے بچائیں، کوئی سخت محنت نہ کریں، بوجھ نہ اٹھائیں، بہت غصہ نہ کریں، زیادہ غم نہ کریں، خوشبو کم سونگھیں۔

4۔ ارادہ کر کے قے نہ کریں، اگر خود آئے تو روکنا نہ چاہیے۔ جن چیزوں سے نزلہ اور کھانسی پیدا ہو ان سے بچیں، پیٹ کو ٹھنڈی ہوا سے بچائیں۔

5۔ جب اندر سے دل دھڑکے تو دو چار گھونٹ گرم پانی یا گرم گلاب کا عرق پی لیا کریں اور ذرا چلا پھرا کریں۔

6۔ اگر حمل کے دوران پیروں میں ورم آ جائے تو گھبرائے نہیں۔ یہ اکثر عورتوں کو حمل میں ہوتا ہے۔

7۔ جس کو حمل گرنے کی عادت ہو وہ چار مہینہ تک اور پھر ساتویں مہینہ کے بعد بہت احتیاط رکھے، کوئی گرم چیز نہ کھائے۔ کوئی بوجھ نہ اٹھائے اور اپنی ماہر لیڈی ڈاکٹر کے مشورہ سے چلتی رہے۔

8۔ جب نواں مہینہ شروع ہو جائے اور دن بہت ہی کم رہ جائیں تو گرم پانی سے ناف کے نیچے کر لیں۔ (۱)

حاملہ سے متعلق خطرناک غلطیاں:

بعض علاقوں میں خواتین کو اپنی لاعلمی کا اندازہ بھی نہیں جسے جہل مرکب قرار دیا گیا ہے۔ لاعلمی کی وجہ سے جہاں دینی اعتبار سے آدمی کا نقصان ہوتا ہے، وہیں دنیوی اعتبار سے بھی نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ اس لیے شرعی احکامات علمائے کرام اور عالمات و فاضلات سے معلوم کیے جائیں جب کہ طبی معاملات میں لیڈی ڈاکٹرز سے رجوع کیا جائے۔ بعض خواتین جو عموماً لاپرواہی سے غلطیاں کرتی ہیں ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

1۔ ایک لاپرواہی جو بہت عام ہے اور نہ جانے اس بات کو فرض اور واجب کی طرح کیوں ضروری سمجھ لیا گیا ہے، وہ یہ کہ عورت کے ہاں پہلی ولادت اس کے ماں کے گھر میں ہو، اور بعض جگہ اس کا اس درجہ اہتمام کرنا ضروری سمجھا جاتا ہے کہ اگر میکہ دوسرے شہر میں ہو تب بھی حاملہ کو سفر کر کے اس کی ماں کے گھر بھجوایا جاتا ہے، حالاں کہ ولادت سے قریب کے زمانے میں سفر کرنا کسی طرح مناسب نہیں۔ حاملہ اور حمل دونوں کے لیے بہت سے نقصانات کا باعث ہو سکتا ہے۔

---

(۱) محمد حنیف عبدالمجید: مثالی ماں، ص: ۴۷، ۴۸

2۔ حمل کے دوران کسی بھی قسم کی اور کسی بھی غرض سے دوائی استعمال کرنے میں حد درجہ احتیاط کریں، اور کسی ماہر تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر کی اجازت یا ہدایت کے بغیر ہرگز کوئی دوا نہ لیں۔ بغیر لیڈی ڈاکٹر کے مشورہ کے دوائیں استعمال کرنے سے بہت زیادہ نقصانات ہوتے ہیں۔

3۔ بہت سی عورتیں خواہ شادی شدہ ہوں یا نہ ہوں، ایام ماہواری میں کچھ بے قاعدگی وغیرہ ہونے کی بنا پر گولیاں اور مختلف دوائیں کسی ماہر لیڈی ڈاکٹر کی اجازت، ہدایت یا مشورے کے بغیر اس بے ڈھنگے طریقے پر استعمال کرتی ہیں کہ پھر حمل جننے کے مرحلے پر اس کے نقصانات سامنے آتے ہیں۔ لہٰذا شادی شدہ خواتین بھی اور کنواری جوان لڑکیوں کی مائیں بھی اس بات کا اہتمام کریں کہ یہ لاپرواہیاں نہ ہونے پائیں۔(۱)

طبی معائنہ:

زچہ بچہ کے علاج کے جملہ مراحل اور تمام مواقع پر اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ طبی معائنے، علاج معالجے اور زچگی کے عمل کی نگرانی کے لیے جس لیڈی ڈاکٹر، مڈوائف وغیرہ کا انتخاب کیا جائے وہ تعلیم یافتہ اور تربیت یافتہ ہو۔ اپنے فن میں ماہر اور تجربہ کار ہو؛ کیوں کہ اللہ کے نبی ﷺ کا ارشاد مبارک ہے: **من تطبب و لم يعلم الطب قبل ذلك فهو ضامن** (۲) جس شخص نے علاج کیا اور اسے علاج کے متعلق کچھ علم نہ تھا تو (نقصان کی صورت میں) وہ ضامن ہوگا۔

اندازہ کیجیے کہ اللہ کے نبی ﷺ نے اناڑی لوگوں کی طرف علاج معالجہ کے معاملہ میں کتنی شدید تنبیہ فرمائی ہے۔ آج کل ایک سنگین مسئلہ یہ ہے کہ ہر شخص خود کو ڈاکٹر سمجھ کر مشورہ دیتا ہے۔(۳)

---

(۱) محمد حنیف عبدالمجید: مثالی ماں، ص:۴۹

(۲) أبو داؤد: باب فيمن تطبب .....، حديث رقم: ۴۵۸۷

(۳) عبدالقدوس مولانا: صحت اور اسلامی تعلیمات، ص:۲۶

ماں کی صحت اور متوازن غذا کی ضرورت:

”امید“ سے قبل کوئی بھی خاتون ہر قسم کی غذا کے معاملے میں بالکل آزاد ہوتی ہے لیکن حمل اور ولادت کے بعد عورت کی احتیاط اور ایثار کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ حاملہ خواتین کو چاہیے کہ وہ قرآنی حکم كُلُوْا وَ اشْرَبُوْا وَ لَا تُسْرِفُوْا ۚ پر عمل کرتے ہوئے متوازن غذا استعمال کریں۔ یہ بھی نہ ہو کہ غذا کے معاملے میں بالکل ہی کنجوسی کا مظاہرہ کیا جائے، اور ایسا بھی نہ ہو کہ بسیار خوری کی عادت اپنا لی جائے۔ اللہ رب العزت نے دودھ، سبزیوں اور لحمیات کی صورت میں جو فطری نعمتیں عطا فرمائیں ہیں ان کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جائے۔ ناقص، مضر صحت، بازاری اور مصنوعی چیزوں کے استعمال سے مکمل طور پر اجتناب کیا جائے؛ کیوں کہ ماں کی خوراک کے بچے کی صحت، جسامت اور دماغی طاقت پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ماں صحت مند ہو تو بچہ بھی صحت مند ہوگا۔ ماں کمزور اور لاغر ہو، اسے متوازن غذا مہیا نہ ہو تو بچہ کمزور ہی ہوگا۔

حاملہ کے لیے قرآنی غذا:

بچوں کی خوراک کے ساتھ ساتھ ان کی ماؤں کی خوراک کا مسئلہ قرآنی تعلیمات کی روشنی میں نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ قرآن کریم کے مطابق جس وقت حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش ہوئی تو فوراً اللہ تعالیٰ نے اس کی والدہ سیدہ مریم علیہا السلام کے ذہن میں یہ بات ڈالی کہ قریب ہی کھجور کا درخت ہے اس کی شاخ کو حرکت دو تاکہ تازہ اور پکی ہوئی کھجوریں حاصل ہو سکیں۔ گویا ولادت کے بعد جس طرح بچے کی خوراک پر اسلام نے توجہ دی ہے اور اس کا خیال رکھنے کی تاکید کی ہے بالکل اسی طرح اس کی ماں کی خوراک کا مسئلہ بھی بڑے واضح انداز میں بیان کیا ہے۔ قرآن کریم نے مذکورہ بالا واقعہ ان الفاظ میں بیان کیا ہے: فَنَادٰىهَا مِنْ تَحْتِهَآ اَلَّا تَحْزَنِيْ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿۲۴﴾ وَ هُزِّيْٓ

اِلَيۡكِ بِجِذۡعِ النَّخۡلَةِ تُسٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿۲۵﴾ (سورۃ مریم، آیت رقم: ۲۵،۲۶)

مدت رضاعت میں ماں کو اپنی غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ماں کی غذا کا اثر دودھ پر پڑتا ہے۔ ماں کو صحت بخش غذا قاعدے کے مطابق لینی چاہیے؛ تاکہ بچے کو مفید اور عمدہ دودھ مل سکے۔ شیر خوار بچے کی بیماری کے وقت خاص طور پر غذا کے استعمال میں معالج سے ضرور مشورہ لینا چاہیے۔ (۱)

غذائیں، دوائیں اور احتیاط:

ماؤں کو اس بات کا خاص طور پر دھیان رکھنا چاہیے کہ جو دوائیں بھی وہ کھاتی ہیں، وہ ان کے دودھ میں شامل ہوتی ہیں۔ اس لیے انھیں ہر دوا اپنے معالج کے مشورے سے استعمال کرنی چاہیے اور معالج کو یہ بتا دینا چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلا رہی ہے۔ اسی طرح بہت سی غذائیں بھی ہیں جو بڑی مقدار میں کھانے پر ماں کے دودھ میں شامل ہو جاتی ہیں اور بچے کے لیے مضر ہو سکتی ہیں۔

بچے کی جسمانی و ذہنی نشو و نما میں متوازن غذا کو بڑا دخل ہے۔ اسلام نے عورت کو یہ اجازت دی ہے کہ اگر روزہ رکھنے سے بچے کو بھرپور دودھ نہ مل سکے اور بچے کی صحت متاثر ہونے کا اندیشہ ہو تو عورت رمضان کے روزے قضا کر دے۔ (۲)

* * * * *

---

(۱) محمد حنیف عبد المجید: مثالی ماں، ص: ۷۷

(۲) محمد حنیف عبد المجید: مثالی ماں، ص: ۸۳

تیسرا باب

اسلام

اور

بچے کی صحت

تیسرا باب

بچے کی صحت:

اسلام جس طرح اولاد کو والدین کی اطاعت وفرماں برداری اور خدمت کا حکم دیتا ہے اس طرح والدین کو بھی ان کے ساتھ اچھا برتاو کرنے، ان کی تعلیم وتربیت پر توجہ دینے کی ہدایت کرتا ہے۔ والدین کو اپنی اولاد سے عموماً یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ ان کی بات نہیں مانتے، ان کے حقوق ادا نہیں کرتے۔ کیا اس کی وجہ صرف اولاد کی بے راہ روی ہے یا اس میں والدین کی تربیت کی بھی کچھ کمی ہے؟ والدین کو شکوہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ انھیں یہ جائزہ لینا چاہیے کہ انھوں نے اولاد کے حقوق پوری طرح ادا کیے کہ نہیں؟ قرآن وحدیث نے اولاد کے جو حقوق بیان کیے ہیں، اس کا مطالعہ کریں۔ اسے سمجھیں، اور اولاد سے اسی طرح کا سلوک کریں۔

صحت مند بچے، قوم کا مستقبل:

ابتدا ہی سے بچوں کی صحت وغیرہ کا خیال رکھنا چاہیے؛ کیوں کہ بچے قوم کا مستقبل ہوتے ہیں۔ بچے جتنے صحت مند ہوں گے، قوم کا مستقبل اتنا ہی بہتر ہوگا۔ اسلام نے جہاں صحت کی عام ہدایات دی ہیں، وہیں بچوں کی صحت اور ان کی بہتر پرورش کرنے کا خاص طور پر حکم دیا ہے۔ رسول اکرم ﷺ بچوں سے بے انتہا محبت فرماتے تھے اور ان کا خیال رکھتے تھے۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے: **لیس منا من لم یرحم صغیرنا** (۱) جو ہمارے چھوٹوں کے ساتھ شفقت سے پیش نہ آئے وہ ہم میں سے نہیں ہے۔

---

(۱) الترمذی: باب ما جآء فی رحمۃ الصبیان، حدیث رقم: ۱۹۱۹

بچوں کی بہتر صحت اور علاج کے لیے بھی آپ ﷺ نے رہنمائی فرمائی۔ ایک موقع پر آپ ﷺ نے بچوں کا تکلیف دہ طریقہ سے علاج ہوتے ہوئے دیکھا تو فرمایا: ''بچوں کو اس طرح تکلیف نہ دو''۔

بہترین تحفہ:

اللہ تعالیٰ نے والدین کے دل میں اولاد کی محبت ڈال دی ہوئی ہے۔ والدین اولاد کو ہر اعتبار سے آسودہ اور خوش حال دیکھنا چاہتے ہیں۔ اپنی زندگی میں بھی ان کے لیے دنیا کی ہر نعمت فراہم کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ہماری اولاد بہتر سے بہتر زندگی بسر کریں۔

والدین کی سب سے بڑی ذمہ داری اولاد کی کفالت اور اچھی تربیت کرنا ہے۔ صرف دولت سے نہیں بلکہ وقت سے بھی اور ہاتھ پاؤں سے بھی۔

اولاد کے تین حقوق:

نبی کریم ﷺ نے والدین پر اولاد کے تین حقوق کا خصوصیت کے ساتھ تذکرہ فرمایا ہے۔ حضرت ابوسعید اور حضرت عباس رضی اللہ عنہما کی روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا: جس کے ہاں اولاد ہو تو وہ اس کا اچھا نام رکھے، اسے ادب سکھائے، جب بالغ ہو جائے تو اس کا نکاح کر دے۔ اگر بالغ ہو گیا اور اس کا نکاح نہ کیا ہو، اگر اس نے کوئی گناہ کر لیا تو اس کا گناہ اس کے باپ پر ہوگا۔

ان تین چیزوں کا ذمہ دار باپ کو ٹھہرایا گیا ہے؛ کیوں کہ مسئول و نگران اصل میں تو باپ ہی ہے کہ گھر میں جو کام بھی خلاف شریعت ہوتا ہے اس کا جواب دہ باپ ہوگا۔ بچوں کو ادب سکھانا، ماں باپ کی اہم ذمہ داری ہے۔ بچوں کو شریعت کے مطابق رہنے بسنے اور زندگی بسر کرنے کا ڈھنگ سکھانا کہ بچہ بڑا ہو کر معاشرے کا ایک بہترین فرد نظر آئے۔

بچے کے لیے ماں کا پہلا تحفہ:

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ ہوتا ہے جس کی ایک شیر خوار بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ بلاشبہ ماں کے دودھ میں وہ تمام ضروری اجزا پائے جاتے ہیں جن کا نعم البدل کوئی مصنوعی دودھ نہیں بن سکتا۔ ہر نوزائیدہ بچے کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے اور ماں کی طرف سے پیدا ہونے والے بچے کے لیے پہلا تحفہ۔

تحفظ کا انمول احساس:

ماہرین کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر اسے ماں کا دودھ دینا چاہیے۔ یونیسیف کی تجویز یہ ہے کہ ولادت کے محض نصف گھنٹے کے اندر بچے کو ماں کا دودھ مل جانا چاہیے۔ ماں کا دودھ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ معدے کو صاف رکھتا ہے اور متعدد بیماریوں سے دفاع کی قوت پیدا کرتا ہے۔ ماں کے علاوہ دوسرے دودھ اس سے قاصر ہیں۔ جس بچے کو ماں اپنی آغوش میں لے کر دودھ پلاتی ہے، اسے غذا کے علاوہ تحفظ کا انمول احساس بھی ملتا ہے جو زندگی بھر اس کے ساتھ رہتا ہے اور نفسیاتی طور پر اسے اچھا انسان بناتا ہے۔ دودھ کا یہ رشتہ ماں اور بچے کے درمیان محبت کا اٹوٹ رشتہ بھی قائم کرتا ہے۔

ماں کا دودھ، بچے کی صحت:

طبی لحاظ سے بھی بچے کے پیدا ہونے کے بعد ماں کا جسم اپنی اصل حالت میں اسی صورت میں تیزی سے واپس آتا ہے، جب وہ بچے کو اپنا دودھ پلائے اور فطری تقاضوں کو پورا کرے۔ توام (جڑواں) اور قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے ناتواں جسم میں بھی ماں کے دودھ سے ہی توانائی آتی ہے۔

ماں کا دودھ بچے کے لیے فطری غذا ہے جو اس کو بھرپور صحت اور توانائی بخشتا ہے۔ وہ صرف جسمانی غذا ہی نہیں بلکہ روحانی اور اخلاقی غذا بھی ہے۔ ماں کا دودھ بچے

کے قلب وروح، جذبات واحساسات اوراخلاق وکردار پر بھی گہرا اثر ڈالتا ہے۔ ماں بچے کو اپنا دودھ پلا کر اس کو صرف صحت بخش غذا ہی فراہم نہیں کرتی، بلکہ دودھ کے ہر قطرے کے ساتھ اپنے پاکیزہ خیالات، پاکیزہ رجحانات، اعلیٰ جذبات اور پسندیدہ اخلاق بھی اس کے جسم وجان میں منتقل کرتی جاتی ہے اور بچہ قدرتی طور پر ماں کے دودھ کے ساتھ یہ سب کچھ جذب کرتا جاتا ہے۔(۱)

بچہ کے لیے ماں کے دودھ کی اہمیت:

نوزائیدہ بچے کو ماں کا دودھ فوراً پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ ماں کے پستان سے نکلنے والا پہلا پیلا گاڑھا دودھ (کولوسٹرام) بچے کو نمونیہ، الٹی، دست اور دوسری بیماریوں سے حفاظت فراہم کرتا ہے۔ بچہ جب تک اپنی ماں کا دودھ پیتا رہتا ہے اس وقت تک وہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں فرمایا ہے: ''ماں اپنے بچوں کو پورے دو سال اپنا دودھ پلائے''۔ (۲) ماں کا دودھ پینے والے بچے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں کم بیمار پڑتے ہیں۔ اگر سبھی بچے پہلے چھ مہینوں میں صرف ماں کا دودھ پییں تو ہر سال لاکھوں بچوں کی زندگی کو محفوظ بنایا جا سکتا ہے۔ بچے کو پہلے چھ مہینوں میں صرف ماں کا دودھ دینا چاہیے، اس سے اس کے کھانے پینے کی ساری ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ (چھ مہینے کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دوسری چیزیں کھلا پلا سکتے ہیں)

بار بار دودھ پلانے سے ماں کے دودھ میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ دو سال اور اس کے بعد بھی ماں کو دودھ پلاتے رہنا چاہیے۔ ماں کا دودھ بچہ آسانی سے ہضم کر لیتا ہے۔ اس سے اس کی بڑھت اور فروغ آسانی سے ہوتا ہے۔ وہ بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔

---

(۱) محمد حنیف عبدالمجید: مثالی ماں، ص: ۷۵، ۷۶

(۲) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۲۳۳

24 گھنٹے کے دوران کم سے کم 12 بار ماں اپنے بچے کو دودھ ضرور پلائے۔ ایک بار میں بچے کو کم سے کم 15 منٹ تک ماں کا دودھ پینا چاہیے۔

ماں کا دودھ بچوں کو طاقت، پروٹین، وٹامن اے اور فولاد جیسے دوسرے مقوی اجزا کافی تعداد میں دیتا ہے۔

شیر خوار بچوں کی بیماری کا اہم سبب:

اپنے بچوں کی صحت کسے عزیز نہیں ہوتی؟ ہر ماں یہ چاہتی ہے کہ اس کے بچے صحت مند، تندرست و توانا رہیں۔ خوب صورت پھولوں اور کلیوں کی طرح کھلیں چٹکیں۔ ان کی ننھی جانوں کی قلقاریوں سے گھر گونجے، لیکن اگر بچے بیمار پڑ جائیں اور کسی تکلیف میں مبتلا ہو جائیں تو ماں کا بے چین ہونا، نمازوں کے بعد دعائیں مانگنا اور صدقہ کا اہتمام کرنا یقینی ہے۔ یہاں پر شیر خوار اور بعض اوقات نونہال بچوں کی بیماری اور تکلیف کا ایک اہم سبب ذکر کیا جاتا ہے۔

فیڈر اور چوسنی کے برے اثرات:

بچوں کو بیمار کرنے میں جو کمال چوسنی کو حاصل ہے وہ کسی اور چیز کو نہیں۔ مائیں بچوں کو مصروف رکھنے یا خود کو فراغت دلوانے کے لیے بچے کے منہ میں چوسنی دے دیتی ہیں۔ کچھ بچوں کے گلے میں دھاگہ ڈال کر چوسنی مستقل لٹکتی رہتی ہے۔ جہاں وہ رویا، چوسنی منہ میں دے دی اور وہ مطمئن ہو گیا۔ بچوں کو سکون یا اطمینان دلانے والا یہی ذریعہ ان کے پیٹ میں جراثیم کے دخول کا باعث اور ذریعہ بنتا ہے۔ وہ اس طرح کہ منہ میں چوسنی یا فیڈر دیتے وقت ماں کے ہاتھ نپل پر ضرور لگتے ہیں، بلکہ دینے سے پہلے نپل کو دبا کر بھی دیکھا جاتا ہے۔ چوں کہ کسی کے ہاتھ کبھی بھی جراثیم سے پاک نہیں ہوتے، اس لیے آلودہ ہاتھ چوسنی کو جراثیم آلود کر کے بچے کے گلے اور پیٹ میں سوزش کا آغاز کرتے ہیں۔

میو ہسپتال کے شعبۂ امراضِ اطفال کے پروفیسر کا کہنا ہے کہ چوسنی چوسنے والا بچہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔ اس کا گلہ ہمیشہ خراب رہتا ہے۔ اس کے حلق اور پھیپھڑوں میں سوزش کی وجہ سے کھانسی مستقل رہتی ہے۔ جب یہ جراثیم سے آلودہ تھوک یا بلغم پیٹ میں جاتا ہے تو اسہال ہوتا ہے۔

چار ماہ کی عمر تک بچے کی جسمانی اور غذائی ضروریات میں اضافہ ہوجاتا ہے اور اس عمر کے بعد اسے دودھ پر رکھنا اسے فاقہ دینے کے مترادف ہے۔ دودھ کے علاوہ اسے ٹھوس غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں دلیہ، آلو، کیلا، کھچڑی وغیرہ شامل ہیں۔ بعض بچے نئے ذائقوں کو آسانی سے قبول نہیں کرتے۔ ان کو عادت پڑنے میں دو ایک دن لگتے ہیں۔ مائیں جب یہ دیکھتی ہیں کہ وہ کچھ نہیں کھا رہا تو اس کو زبردستی دودھ دیتی ہیں۔ سوتے میں اس کے منہ میں فیڈر دیا جاتا ہے۔ فیڈر کی چوسنی اور اس کا اندرونی حصہ جراثیم کے اہم مراکز ہیں۔ 10 سے 12 سال کے لاڈلے بچوں کو فیڈر سے دودھ پیتے دیکھا گیا ہے۔ کھانسی اور اسہال کا مستقل شکار ہونے کے ساتھ ساتھ چوسنی پر دباؤ رکھنے کی وجہ سے ان کے سامنے کے دانت اور تالو ٹیڑھے ہوجاتے ہیں۔

فیڈر کو صاف رکھنے کے لیے اسے ابالنے کا طریقہ درست ہے، مگر اس عمل میں چوسنی کا ربڑ خراب ہوجاتا ہے۔ کیمیاوی جراثیم کش ادویہ سے فیڈر صاف ہوسکتا ہے، مگر ان کا جسم کے اندر جانا مناسب نہیں۔ اس ساری مصیبت کا آسان حل یہ ہے کہ فیڈر صرف مجبوری کی حالت میں دیا جائے اور جیسے ہی بچہ قبول کر سکے اسے پیالی، گلاس یا چمچ کے ساتھ دودھ پلائیں بلکہ دودھ کی بجائے اس کے مرکبات از قسم سویاں، کسٹرڈ، کارن فلور، دلیہ وغیرہ دیں جس میں دودھ کے ساتھ ٹھوس اور مقوی غذائیں بھی شامل ہوتی ہیں۔ چوسنی کا استعمال کسی طور جائز اور محفوظ نہیں۔ (۱)

---

(۱) خالد غزنوی ڈاکٹر: علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس

ماں کا دودھ، بچے کے لیے متوازن غذا:

بچے کی جسمانی وذہنی نشو ونما میں متوازن غذا کو بڑا دخل ہے۔ اسلام نے عورت کو یہ اجازت دی ہے کہ اگر روزہ رکھنے سے بچے کو بھرپور دودھ نہ مل سکے اور بچے کی صحت متاثر ہونے کا اندیشہ ہو تو عورت رمضان کے روزے قضا کر دے۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ اسلام شیر خوار بچوں کے لیے متوازن غذا کو کس قدر ضروری سمجھتا ہے اور ان کی جسمانی نشو ونما کا کس قدر خیال رکھتا ہے۔ بچے کی عمر کے لحاظ سے کیا غذا دی جانی چاہیے اور غذا کے اوقات کیا کیا ہوں؟ اس سلسلہ میں تفصیلات متعین کرنا مشکل کام ہے۔ البتہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کو صرف اتنا ہی دودھ پلایا جائے جتنے کی اسے بھوک ہے۔ ضرورت سے زیادہ دودھ پلانے سے بچہ بیمار پڑ سکتا ہے۔ جس طرح ضرورت سے کم دودھ بچہ کی صحت پر برا اثر ڈالتا ہے، اسی طرح ضرورت سے زیادہ دودھ بھی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ (۱)

دودھ پلانے میں اعتدال وتوازن کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ بچہ جب بھی روتا ہے تو یہ سوچ کر اسے دودھ پلا دیا جاتا ہے کہ بچہ دودھ کے لیے رو رہا ہے، حالاں کہ رونے کے دوسرے اسباب بھی ہوسکتے ہیں۔

بعض بچے کافی دودھ پی کر بھی جلد ہضم کر لیتے ہیں۔ بعض بچے تھوڑا دودھ بھی کافی دیر میں ہضم کرتے ہیں۔ بعض بچے دودھ پی کر کافی دیر تک سوتے رہتے ہیں، اور بعض بچے بار بار جاگ کر دودھ پینا چاہتے ہیں۔ بچوں کی طبیعت کے اختلافات کو مد نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔

دودھ پلانے کے اوقات:

جب بچے کو بھوک محسوس ہو اور وہ اس کا اظہار کرے تو اس کو اسی وقت دودھ ملنا چاہیے۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ بچہ دودھ کے لیے رو رہا ہے اور ماں نے یہ طے کر لیا

---

(۱) بچوں کی تربیت کیسے کریں، ص: ۱۰۳

ہے کہ وہ ہاتھ میں موجود کام کو پورا کر کے ہی بچے کو دودھ پلائے گی۔ ماں کا یہ رویہ صحیح نہیں۔ اس سے بچے کی قوت ہاضمہ متاثر ہوتی ہے اور بچے کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔

بعض بچے خاموش طبیعت ہوتے ہیں۔ وہ بھوک لگنے پر رونے چلانے کے بجائے خاموش پڑے رہتے ہیں اور رات کو دیر تک جاگتے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کے سلسلے میں ماں کو بہت زیادہ حساس ہونا چاہیے اور وقت پر دودھ پلا دینا چاہیے۔ اسی طرح رات کو اپنی نیند خراب ہونے کے خدشے کے پیش نظر بچے کو دودھ سے محروم نہ رکھنا چاہیے، ورنہ بچہ جسمانی کمزوری اور اعصابی اضطراب کا شکار ہو جائے گا۔

پانچ چھ ماہ ہو جانے پر بچے کو کچھ ٹھوس غذاؤں کا استعمال بھی شروع کرا دینا چاہیے۔ بچے کی صحت کے لیے پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چربی اور معدنیات وٹامن کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ سب چیزیں ٹھوس غذاؤں میں وافر مقدار میں ملتی ہیں۔ تنہا دودھ سے یہ سب چیزیں مطلوبہ مقدار میں بچے کو حاصل نہیں ہو سکتیں۔ (۱)

بچوں کی پرورش سے متعلق تدابیر اور احتیاط:

۱۔ بچوں کے لیے سب سے بہتر غذا ماں کا دودھ ہے بشرطیکہ ماں کے دودھ میں خرابی نہ ہو۔ اگر ماں کا دودھ کسی بیماری کی وجہ سے خراب ہو تو سب سے مضر ماں کا دودھ ہے۔ تندرست ماں اگر خالی پستان بھی بچے کے منہ میں دے تو بچے کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر یہ عادت بنالیں کہ ہر دفعہ دودھ پلانے سے پہلے ایک انگلی شہد چٹا دیا کریں تو بہت مفید ہے۔

۲۔ جب بچہ سات دن کا ہو جائے تو گھوارے میں جھلانا اور لوری (دینی حدود میں رہتے ہوئے جمع کیے ہوئے چند اشعار پر مشتمل گیت) سنانا اس کو بہت مفید ہوتا ہے۔ گود میں یا گھوارے میں لٹا دیں۔ بچے کا سر اونچا رکھیں۔

---

(۱) بچوں کی تربیت کیسے کریں، ص: ۱۰۳

۳۔ بچے کو کبھی بھی منہ کے بل نہ سونے دیا جائے۔ یہ بہت بری عادت ہے اور اس سے سانس رک جانے کا بھی امکان رہتا ہے۔ اگر ماں دیکھے کہ اس کا بچہ منہ کے بل سو رہا ہے تو فوراً ہی اسے سیدھا کر دے۔ بہتر ہے کہ بچے کو دائیں کروٹ سونے کا عادی بنایا جائے۔

۴۔ جب بچہ سو رہا ہو تو اس بات کا خاص طور سے خیال رکھا جائے کہ اس کا منہ بستر کے کسی کپڑے سے نہ ڈھکا ہو۔ اگر ماں بچے کے منہ کو کپڑے سے ڈھکا ہوا دیکھے تو منہ پر سے فوراً کپڑا ہٹا دے؛ کیوں کہ کپڑے سے منہ بند ہو جانے کی وجہ سے تنفس کے رک جانے کا خطرہ رہتا ہے۔

۵۔ کھانے پینے اور دوسری عادتوں کی طرح سونے کے آداب و اطوار اور نیند میں باقاعدگی اور سلیقہ مندی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ پانچ چھ مہینے تک بچہ عموماً بیس گھنٹے سوتا ہے۔ چھ ماہ اور ایک سال کی عمر کے درمیان عموماً سولہ گھنٹے سوتا ہے۔ بتدریج سونے کی مدت کم ہوتی رہتی ہے، یہاں تک کہ بچہ پانچ سال کا ہونے پر بارہ گھنٹے سوتا ہے۔

٦۔ بچے کے آرام کے اوقات میں اس کے بول و براز کے اوقات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے۔ شیر خوار بچہ عمر کے لحاظ سے عموماً آٹھ بار سے سولہ بار تک پیشاب کرتا ہے اور دو بار سے چھ بار تک پاخانہ کرتا ہے۔ اگر بچے کو ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد پیشاب کے لیے اور ہر تین یا چار گھنٹے کے بعد پاخانے کے لیے بیدار کیا جائے تو بستر بھی نہ خراب کر سکے گا اور بچے کو بھرپور آرام اور سونے کا موقع بھی مل جائے گا۔ اگر ماں یا دائی اوقات کی پابندی کرے تو خود بھی تکلیف سے بچ سکتی ہے اور بچہ بھی سکون سے سو سکتا ہے۔(۱)

۷۔ بچہ جس وقت سے پیدا ہوتا ہے اس کا دماغ کیمرے کی سی خاصیت رکھتا ہے۔ جو کچھ دیکھتا ہے، سنتا ہے وہ محفوظ کرتا رہتا ہے۔ اس کے سامنے دوسرے کسی بچے کو بھی زور سے ڈانٹنا نہیں چاہیے۔ جتنا تمیز سلیقے سے باتیں کریں گے اتنا ہی یہ بچہ بھی سلیقہ اور

---

(۱) بچوں کی تربیت کیسے کریں، صفحہ: ۱۵۹

تمیز سے بات کرنا سیکھے گا۔ بچے کے سامنے کوئی بری بات، آواز نہ نکالیں۔ ذکر کرتی رہیں، دعائیں پڑھتی رہیں۔(۱)

۸۔ جب دودھ چھڑانے کے دن نزدیک آجائیں اور بچہ کھانے لگے تو اس کا خیال رکھیں کہ کوئی سخت چیز ہرگز نہ چبانے دیں۔ اس سے ڈر ہے کہ دانت مشکل سے نکلیں اور ہمیشہ کے لیے دانت کم زور رہیں گے۔ اسی طرح چاکلیٹ، سویٹ، گھٹیا قسم کی ٹافیوں وغیرہ کی بجائے گھر کی بنی ہوئی اچھی اور صاف ستھری چیزیں دیں۔

۹۔ ایسی حالت میں نہ غذا پیٹ بھر کر کھلائیں، نہ پانی زیادہ پلائیں۔ اس سے معدہ ہمیشہ کے لیے کمزور ہوجاتا ہے۔ اگر ذرا بھی پیٹ پھولا دیکھیں تو غذا بند کردیں اور جس طرح ہوسکے بچے کو سلا دیں، اس سے غذا جلدی ہضم ہوجاتی ہے۔ ایسی حالت میں بدہضمی سے بچانے کا خاص خیال رکھیں۔

۱۰۔ جب مسوڑھے سخت ہوجائیں اور دانت نکلتے معلوم ہوں، تو سر اور گردن پر تیل خوب ملا کریں اور کبھی کبھی شہد دو دو بوند نیم گرم کرکے کانوں میں ڈال دیا کریں کہ میل نہ جمے، اور لیڈی ڈاکٹر سے پوچھ کر ایسی دوا کا استعمال کریں کہ دانت آسانی سے نکلیں۔ کبھی دانتوں کے مشکل سے نکلنے کی وجہ سے بچے کے ہاتھ جسم اینٹھنے لگتے ہیں اس وقت سر اور گردن پر تیل ملیں اور کبھی کبھی نمک اور شہد ملا کر مسوڑھوں پر ملتے رہیں۔ اس سے منہ نہیں آتا اور دانت بھی بہت آسانی سے نکلتے ہیں۔

۱۱۔ جب بچے کی زبان کچھ کھل چکے تو کبھی کبھی زبان کی جڑ کو انگلی سے مل دیا کریں اس سے بہت جلدی صاف بولنے لگتا ہے۔

۱۲۔ حکمت کی کتابوں میں لکھا ہے کہ بری عادتوں سے بھی تن درستی خراب ہوجاتی ہے۔ لہٰذا بچے کی عادتیں درست رکھنے کا بہت خیال رکھیں۔ جتنا آپ اس ایک بچے کا گا

---

(۱) ماخوذ از: خلاصۂ بہشتی زیور، صفحہ: ۲۷۷

اور دنیا میں اس کی وجہ سے جتنی خیر اور بھلائیاں خیال رکھیں گی، اس کی صحیح تربیت کریں گی تو یہ بچہ کل بڑا ہو کر جو بھی اچھا کام کرے وجود میں آئیں گی، آپ ان کا سبب بنیں گی۔(۱)

جان لیوا بیماریوں سے بچوں کی حفاظت:

والدین کی ذمہ داری میں بچوں کی صحت اور عمدہ تعلیم و تربیت سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ بغیر صحت کے نہ تعلیم ہو سکتی ہے اور نہ ہی تربیت، اور اگر والدین کی لاپرواہی کے نتیجے میں بچوں کی صحت کو نقصان پہنچتا ہے یا وہ اپاہج ہو جاتے ہیں، تو اس کے بارے میں والدین ہی جواب دہ ہوں گے۔ اپاہج بچے خود اپنے لیے، اپنے والدین کے لیے اور پھر سماج کے لیے ایک بڑا مسئلہ بن کر سامنے آئیں گے۔

ہر سال لاکھوں بچے ایسی بیماریوں سے مرتے ہیں جنھیں آسانی سے موجودہ ٹیکے لگا کر روکا جا سکتا ہے۔ جن بچوں کو ٹیکے لگ جاتے ہیں وہ ان خطرناک بیماریوں سے بچے رہتے ہیں۔ یہ ٹیکے بچوں کو تپ دق (ٹی بی) گلا گھونٹو، کالی کھانسی، ٹیٹنس، خسرہ اور پولیو سے محفوظ رکھتے ہیں۔ بچے کو یہ ٹیکے انجکشن سے لگائے جاتے ہیں یا ان کی خوراک منہ سے پلائی جاتی ہے۔ ٹیکے بچوں کے جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔ ٹیکے تب ہی اثر دکھاتے ہیں جب وہ بیماری ہونے سے پہلے لگوا دیے جائیں۔ جس بچے کو ٹیکے نہیں لگے ہیں اس کے بیمار پڑنے، ہمیشہ کے لیے اپاہج ہو جانے، اس کے مر جانے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔

سبھی والدین کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ بچے کو ٹیکے کیوں، کب، کہاں اور کتنی بار لگوانے چاہیے۔ اور اگر بچہ معمولی طور پر بیمار ہے یا کمزور ہے تو بھی اسے ٹیکے لگوانے چاہیے۔

ہر بچے کی زندگی کا پہلا سال بہت اہم ہوتا ہے۔ اس کو پہلے سال میں ہی کئی طرح کے ٹیکے لگوانے چاہیے۔ گھنی آبادی والی تنگ بستیوں میں بیماری تیزی سے پھیل سکتی

---

(1) محمد حنیف عبدالمجید: مثالی ماں، ص: ۸۵ تا ۸۸

ہے۔ ایسی تنگ جگہوں میں رہنے والے سبھی بچوں کو بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکے ضرور لگوائے جانے چاہییے۔

اگر بچے کو ٹیکے نہیں لگے ہیں تو اسے خسرہ، کالی کھانسی اور دوسری جان لیوا بیماریاں لگنے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔ ان بیماریوں کے بعد بچ جانے والے بچے کمزور رہتے ہیں۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ ان کی بڑھوتری اچھی نہ ہو یا وہ ہمیشہ کے لیے اپاہج ہوجائیں اور ان کی موت بھی ہوسکتی ہے۔

ٹیکے اگر صحیح عمر میں یا اس کے آس پاس لگوائے جائیں، تب ہی ان کا اثر سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ بچوں کو ٹیکے پورے لگوانا ضروری ہے، ورنہ ہوسکتا ہے کہ ٹیکے اثر نہ دکھائیں۔ اگر کسی بچے کو کسی وجہ سے پہلے سال میں سبھی ٹیکے نہ لگوائے جاسکے ہوں، تو اسے جلد از جلد سبھی ٹیکے لگوا دینا ضروری ہے۔

ٹیکوں کا چارٹ

عمر	ٹیکے کا نام
پیدائش کے فوراً بعد	بی سی جی اور پولیو
چھ ہفتے	ڈی پی ٹی اور پولیو
دس ہفتے	ڈی پی ٹی اور پولیو
چودہ ہفتے	ڈی پی ٹی اور پولیو
نو مہینے	خسرہ + وٹامن اے

بچوں کو ایک سال پورا ہونے کے بعد بوسٹر خوراک دی جاتی ہے۔ یہ خوراک بچوں کی اور اچھی طرح حفاظت کرتی ہے۔

بی سی جی کا ٹیکا بچے کو ٹی بی سے بچاتا ہے۔ یہ ٹیکا بچے کی پیدائش کے ایک ماہ کے اندر اندر لگ جانا چاہییے۔

ڈی پی ٹی کا ٹیکا بچے کو تین بیماریوں (کالی کھانسی، گلا گھونٹو اور ٹیٹنس) سے بچاؤ کے لیے لگایا جاتا ہے۔

سبھی بچوں کو پولیو کی خوراک ضرور پلائی جانی چاہیے، کہیں بھی ہوں۔ پولیو ہونے کی وجہ سے بچے کے ہاتھ پاؤں بے جان ہو جاتے ہیں جس سے حرکت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

بچوں کو خسرہ کے ٹیکے لگنے چاہیے؛ کیوں کہ خسرہ کی وجہ سے بچہ لاغر ہو جاتا ہے۔ دماغی کمزوری آجاتی ہے۔ سننے اور دیکھنے کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔ خسرہ کی وجہ سے بچے کی موت بھی ہو سکتی ہے۔

اگر یہ ٹیکہ نہیں لگایا گیا اور بچے کو زخم ہو جاتا ہے تو اس میں ٹیٹنس کے جراثیم پیدا ہو سکتے ہیں جو بچہ کے لیے نہایت خطرناک ہیں۔ اسی ٹیکہ سے کالی کھانسی اور گلا گھونٹو جیسے مرض سے بچے کو بچایا جا سکتا ہے۔

وٹامن اے بچے کو رتوندھی سے بچاتا ہے اور بیماریوں سے لڑنے کی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔

والدین عام طور پر اگر بچے کو بخار، سردی، زکام، دست یا کوئی دوسری بیماری ہوتی ہے تو ٹیکے نہیں لگواتے، حالاں کہ معمولی طور پر بیمار بچے کو ٹیکہ لگوانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔(۱)

ویکسی نیشن (Vaccination) کا شرعی جائزہ:

اسلامی شریعت بیماریوں کو شکست دینے پر زور دیتی ہے۔ انسانی زندگی کے تحفظ کی نگاہ سے ہم جانتے ہیں کہ شریعت کے متون بیماریوں کے علاج پر توجہ دلاتے ہیں اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہر ممکن پہلو کو تلاش کرنا چاہیے۔ یہ مفہوم ہمیں پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمان میں ملتا ہے: ''اللہ کے بندے تمہاری بیماری کا علاج تلاش کرتے ہیں کیوں کہ اللہ

---

(۱) بچوں کے لیے حفاظتی بروشر، از: محکمۂ صحت

تعالیٰ نے کسی ایسی بیماری کو پیدا نہیں کیا کہ جس کے لیے اس کا علاج پیدا نہ کیا ہو۔ یہاں کچھ لوگ ہیں جو اسے جانتے ہیں اور کچھ وہ ہیں جو نہیں جانتے ہیں‘‘۔ اسی طرح کے اور ارشادات گزشتہ اوراق میں گزر چکے ہیں۔

سائنسی تجربات اور طبی تحقیق نے حدیث کے اس بیان کی تصدیق کر دی ہے۔ مختلف اوقات میں ایک آدمی کو کسی خاص مرض کے علاج کی موجودگی کو دریافت کرنے کی رہنمائی دی جاتی ہے۔ ہم اس حدیث سے یہ اخذ کرتے ہیں کہ ہمیں کسی بیماری کا علاج دریافت کرنے میں کبھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ سائنس دانوں اور طبی ڈاکٹروں کو اپنے تجربات جاری رکھنے چاہیے۔ بیماریوں کو شکست دینے کی امید میں ہمیں اپنی تحقیق کو انجام دینا چاہیے، جس کے علاج کی خاطر انھوں نے ابھی تک تلاش جاری رکھی ہوئی ہے۔

بچے کی زندگی کے تحفظ کے لیے ویکسی نیشن:

اسلامی ممالک میں ویکسی نیشن کی شرح کے کم ہونے کے اسباب میں سے ایک یہ ہے کہ ویکسین کے بارے میں کثرت سے غلط فہمیاں اور غلط افواہیں پائی جاتی ہیں۔ ان ممالک میں ایسی سنجیدہ کوشش بروے کار لانا ہوگی کہ شعور کی سطح بلند ہو اور نتیجتاً ویکسی نیشن کی شرح بھی بلند ہو۔

انسانوں کو ویکسی نیشن کا مقصد، خواہ وہ بچے ہوں یا بوڑھے، ان کے اجسام کو بعض خاص متعدی امراض سے محفوظ بنانا ہے۔ درحقیقت یہ حفاظت ان عوامل میں سے ایک ہے جو جسم کو مضبوط بناتے ہیں اور انھیں بیماریوں کے خلاف دفاع کے لائق بناتے ہیں۔

عقل تقاضا کرتی ہے کہ ایسی بیماریوں کے حملوں کے خلاف انسان کے اندر مزاحمت ہونا چاہیے تاکہ وہ اسے شکست دے سکے۔ شریعت اس سے مطالبہ کرتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو صحت منداور بیماریوں سے پاک رکھنے کے لیے اپنی سی بہترین کوشش کرے۔

شریعت کا متن ایک مضبوط شخص کا مطالبہ کرتا ہے اور حسن کی تعریف کرتا ہے، ادویات کے استعمال کی دعوت دیتا ہے، بیماریوں کے علاج کی دریافت پر ابھارتا ہے اور آدمی کو ہر ایسے کام سے روکتا ہے جو اس کے جسم کو یا دوسروں کے جسم کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ایسی تعلیمات، قرآنی آیات میں مثالاً پیش کی گئی ہیں: وَلَا تُلْقُوْا بِاَیْدِیْکُمْ اِلَی التَّھْلُکَۃِ ۚ (۱) اور اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو (اپنی دولت کو اللہ کی راہ میں صرف نہ کرکے)

ان کی ایک شکل یا تصور ہمیں اللہ کے پیغمبر ﷺ کے فرمان میں ملتا ہے: ''ایک مضبوط مومن، ایک کمزور مومن سے اللہ کے ہاں زیادہ بہتر اور محبوب ہے''۔ (۲) اللہ کے پیغمبر ﷺ نے یہ بھی فرمایا: ''جو چیز آپ کے لیے بہتر ہے اس پر صبر کیجیے اور اللہ سے مدد مانگیے''۔

ہم پیغمبر ﷺ کے فرامین میں سے ایک فرمان (جسے اسلامی فقہ کے احکام کی ایک بڑی بنیاد قرار دیا گیا ہے) یہ بھی پاتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ''نہ کسی کو ضرر یا نقصان پہنچاؤ اور نہ (خود) نقصان اٹھاؤ''۔ (۳) اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں شریعت حکم دیتی ہے کہ ہم اس چیز سے دور رہیں جو ہمیں نقصان پہنچاتی ہے یا جس سے دوسروں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ پیغمبر ﷺ نے فرمایا: ''اللہ صاحب جمال ہے اور جمال کو پسند کرتا ہے''۔ (۴) یہ ایک معلوم بات ہے کہ آدمی کی صحت میں بھی حسن و جمال کا ایک پہلو ہے۔ یہ اچھی غذا اور حفظان صحت کا نتیجہ اور ثمرہ ہے۔

ویکسی نیشن شریعت کے مقاصد کو پورا کرتی ہے:

ہم یہ بات اعتماد سے کہہ سکتے ہیں کہ بیماریوں کے خلاف ویکسی نیشن شریعت

---

(۱) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۱۹۵

(۲) مسلم: کتاب القدر، باب فی الأمر بالقوۃ و ترک العجز .....، حدیث رقم: ۲۶۶۴۳۴/۶۷۳۰/

(۳) ابن ماجہ: کتاب الأحکام، باب من بنی فی حقہ مایضر بجارہ، حدیث رقم: ۲۳۴۰

(۴) مسلم: کتاب الإیمان، باب تحریم الکبر و بیانہ، حدیث رقم: ۱۴۷/۲/۷۷/(۹۱)

کے مقاصد کو پورا کرتی ہے، اس لیے کہ یہ زندگی کو تحفظ دیتی ہے اور اس کے خلاف بیماریوں کے خطرات سے محفوظ کرتی ہے۔ ویکسی نیشن کی ہمہ جہتی اہمیت اس وقت واضح ہوجاتی ہے جب ہم اسے شریعت کی منشور (Prism) سے دیکھتے ہیں؛ کیوں کہ جو چیز ذہنی یا جسمانی تکلیف کے خطرے سے انسانوں کو محفوظ رکھتی ہے، وہ یقیناً شریعت کو بھی مطلوب ہے۔ اس قانون (شریعت) کے مطابق کہ ''نقصان سے بچاؤ جیسا کہ شریعت اور عقل کے موافق ذہنی اور جسمانی تکلیف سے دور رہنا ضروری ہے'' انسان کو چاہیے کہ وہ نقصان سے بچے اور ایسے تمام امکانات کو ختم کردے جو ان نقصانات کی طرف رہنمائی کرتے ہیں۔ خطرات سے باز رہنے اور انسان کے ذہنی اور جسمانی تکلیف میں مبتلا ہونے سے بچنے کا ایک ذریعہ ویکسی نیشن بھی ہے، جیسا کہ میڈیکل افسران معاشرے کے ارکان کو سفارش کرتے ہیں۔ (۱)

بعض حضرات ویکسی نیشن کے مطالبے پر ایک غیر سنجیدہ جذبے کا اظہار کرتے ہیں اور وہ اس کے لیے بہانہ تراشتے ہیں کہ کچھ بیرونی حلقے ویکسی نیشن کے ذریعے لوگوں کو نقصان پہنچانے کا ارادہ رکھتے ہیں، حالاں کہ یہ محض غلط فہمی ہے؛ کیوں کہ بیرون دنیا ہزار اور طریقوں سے بھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اب تک نقصان کے مظاہر واضح کیوں نہیں ہوئے؟

ادویات کا معیار:

ڈاکٹر اور طبی ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ تمام ویکسینز بین الاقوامی تنظیموں جیسے کہ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ہے، ان کی بین الاقوامی نگرانی میں ہر قسم کے ٹیسٹ کر لینے کے بعد تیار کی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر ان افواہوں کے غلط ہونے کی بھی توثیق کرتے ہیں کہ جس میں بعض لوگ یہ الزام لگاتے ہیں کہ ویکسینز (Vaccines) سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے اور بڑھتے بڑھتے ناپیداواری اور بانجھ پن پیدا کردیتی ہے۔

---

(۱) تحسین اللہ خان: ماں اور بچے کی صحت میں علمائے دین کا کردار

(یعنی سرے سے اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں چھوڑتی)

ویکسی نیشن کو مسترد کرنے کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ وہ حضرات جو ویکسی نیشن کو مسترد کرتے ہیں، ان کے جسم میں متعدی امراض کے خلاف مزاحمت کی کمی واقع ہو جاتی ہے جنھیں صرف ویکسینز بچاتی ہیں۔ ان متعدی امراض سے انسانی زندگیوں کو سب سے زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے اور ان میں پولیو، تپ دق اور ہیضہ جیسے امراض شامل ہیں۔ (۱)

ویکسی نیشن کی اہمیت کے بارے میں لوگوں کو متعارف اور آگاہ کرنے کی فوری ضرورت ہے تا کہ افراد اور تمام معاشروں کو مذکورہ امراض سے محفوظ رکھا جا سکے۔ بہت سے ابلاغ عامہ کے ذرائع جیسے کہ اخبارات، ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے چینلز (خواہ یہ مقامی ہوں یا سیٹلائٹ کے ذریعے چلنے والے) کا فرض ہے کہ وہ ان بیماریوں کے خلاف ویکسی نیشن کرانے کے فوائد اور اہمیت کے بارے میں عام لوگوں کے اندر واقفیت اور شعور پیدا کریں اور ان خطرات کو بھی واضح کریں جو ویکسی نیشن کی بندش سے ہو سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے خصوصی مذاکرے اور ورکشاپس منعقد کی جانی چاہیے۔ ان امور پر عوام کو شعور دلانے کے لیے علمائے کرام کو بھی اپنا کردار ادا کرنا چاہیے۔ (۲)

* * *

---

(۱) تحسین اللہ خان: ماں اور بچے کی صحت میں علمائے دین کا کردار

(۲) علمائے جامعہ ازھر اردو ترجمہ: پروفیسر عبدالجبار شاکر

چوتھا باب

مریض کی فضیلت واہمیت

اور

اسلامی تعلیمات

چوتھا باب

مریض کی اہمیت وفضیلت کے متعلق اسلامی تعلیمات:

اسلام ایک جامع، کامل اور مکمل دین ہے جو زندگی کے تمام شعبوں میں ہماری مکمل رہنمائی کرتا ہے۔ صحت اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ آج جتنے امراض ہیں اگر اسلامی تعلیمات پر عمل درآمد شروع ہو جائے تو صحت کے تمام مسائل سے نجات پائی جا سکتی ہے۔

قرآن مجید اگرچہ کوئی طب کی کتاب نہیں کہ اس میں طبی اصول وضوابط پیش کیے جاتے، لیکن چوں کہ طب کا موضوع انسان ہے اور قرآن مجید کا موضوع بھی انسان ہی کی فلاح وکامیابی ہے، اس لیے قرآن وسنت اس سلسلے میں اصولی ہدایات فرماتا ہے۔ شعبۂ طب کے اجزا مریض، مرض اور ڈاکٹر ہیں۔ قرآن مجید اور احادیث نبویہ میں مریض کے بارے میں ہدایات موجود ہیں۔ مسلمان کو حکم ہے کہ مادی زندگی میں اللہ تعالیٰ کے پیدا کردہ مادی وسائل استعمال کرے۔ اسلام اس بات کو پسند نہیں کرتا کہ انسان ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھا رہے اور مثبت نتائج اور کامیابی کی امید رکھے۔

مرض کی صورت میں ارشاد نبوی ﷺ ہے عن أبي هريرة ص قال: قال رسول الله ﷺ: ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء (۱) حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ نے ایسی کوئی بیماری پیدا نہیں کی جس کے لیے علاج نازل نہ کیا ہو۔ اسی طرح حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، فرماتے ہیں

---

(۱) بخاری: باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، حدیث رقم: ۵۶۷۸

کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا لکل دآء دواء، فإذا أصیب دوآء الدآء برء بإذن اللہ (۱) ہر بیماری کی دوا ہے۔ جب دوا، بیماری کے موافق ہوجاتی ہے تو اللہ تعالیٰ کے حکم سے بیمار اچھا ہوجاتا ہے۔ عن أسامة بن شريك ؓ قال: قالوا: یا رسول اللہ! أفنتداوی؟ قال ﷺ: نعم، یا عباد اللہ! تداووا؛ فإن اللہ لم یضع دآء إلا وضع له شفاء غیر دآء واحد الهرم (۲) اسامہ بن شریک ؓ سے روایت ہے، فرماتے ہیں: رسول اللہ ﷺ سے لوگوں نے پوچھا: یا رسول اللہ! کیا ہم علاج کیا کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ہاں، اے اللہ کے بندو! دوا کرو، اس لیے کہ اللہ تعالیٰ نے جو بیماری پیدا کی ہے اس کے لیے علاج بھی رکھا ہے، صرف ایک مرض کا علاج نہیں ہے اور وہ بڑھاپا ہے۔

ان احادیث سے واضح ہوتا ہے کہ علاج میں کوتاہی کرنا سنت نبوی ﷺ کی روح کے خلاف ہے۔ اسی طرح یہ بات بھی یہ عیاں ہوئی کہ کوئی مرض لاعلاج نہیں، صرف اسی قدر ہے کہ کسی کو اس مرض کا پتہ نہ ہو۔ نیز اس ارشاد کہ ’’ہر مرض کا اللہ تعالیٰ نے علاج بھی پیدا فرمایا ہے‘‘ سے درحقیقت تحقیق ودریافت کی ایک دعوت بھی ہے۔

مریضوں کی خدمت باعث اجروثواب:

اسلام مریض کی عیادت وتیمارداری، خدمت ودیکھ بھال کی تلقین کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی بہت ساری احادیث مبارکہ اس بارے میں موجود ہیں۔ ڈاکٹر حضرات اور ہسپتال کا عملہ مریض کی جو خدمت اور دیکھ بھال کرتا ہے، اگر صحیح نیت کے ساتھ کریں تو یہ بھی تیمارداری میں شامل ہے اور تیمارداری کے متعلق جو احادیث وارد ہیں تو یہ عمل بھی اس اجر کا مستحق بن سکتا ہے۔ ذیل میں عیادت کی متعلق چند احادیث مبارکہ پیش خدمت ہیں۔

---

(۱) مسلم: کتاب الطب، باب لکل دآء دواء .....، حدیث رقم:/۵۶۹۷/۶۹؁(۲۲۰۴)

(۲) أبو داؤد: کتاب الطب، باب فی الرجل یتداوی .....، حدیث رقم: ۳۸۵۵

(1) قال رسول اللہ ﷺ: إن المسلم إذا عاد أخاه المسلم لم یزل في خرفة الجنة۔ (۱)

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ایک مسلمان جب اپنے مسلمان بھائی کی تیماری داری کے لیے جاتا ہے تو اس وقت وہ جنت کے پھلوں میں ہوتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو جنت کے پھلوں کا حق دار بنالیتا ہے۔

(2) عن أنس رضی اللہ عنہ قال: قال رسول اللہ ﷺ: من توضأ فأحسن الوضوء وعاد أخاه المسلم محتسبا، بوعد من جهنم مسيرة ستين خريفا۔ (۲)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آں حضرت ﷺ نے فرمایا: جس شخص نے خوب اچھی طرح سے وضو کیا اور اس نے ثواب حاصل کرنے کی خاطر مسلمان بھائی کی عیادت کی، تو اللہ تعالیٰ اسے جہنم سے ساٹھ برس کی مسافت کے برابر دور فرماتے ہیں۔

(3) عن أبي موسى الأشعري رضی اللہ عنہ قال: قال رسول اللہ ﷺ: أطعموا الجائع، وعودوا المريض، وفكوا العانى۔ (۳)

حضرت ابوموسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: بھوکے کو کھانا کھلاؤ، بیمار کی عیادت کرو اور قیدی کو آزاد کرو۔

(4) عن زيد بن أرقم ص قال: عادني النبي ﷺ من وجع كان بعيني۔ (۴)

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میری آنکھوں میں درد تھا اور حضور ﷺ نے میری عیادت کی۔ مطلب یہ کہ آں حضرت ﷺ چھوٹی سے چھوٹی بیماری کی عیادت فرماتے تھے۔

---

(۱) مسلم: باب فضل عیادة المریض، حدیث رقم:-۲۵۶۸۴۱

(۲) أبوداؤد: کتاب الجنائز، باب فی فضل العیادة علی وضوء، حدیث رقم:۳۰۷۹

(۳) أبوداؤد: کتاب الجنائز، باب الدعاء للمریض بالشفاء عند العیادة، حدیث رقم:۳۱۰۵

(۴) أبوداؤد: کتاب الجنائز، باب فی العیادة من الرمد، حدیث رقم: ۳۱۰۲

عیادت، حق مسلم:

(5) عن علي ؓ قال: قال رسول الله ﷺ: للمسلم على المسلم ستة بالمعروف، يسلم عليه إذا لقيه، و يجيبه إذا دعاه، و يشمته إذا عطس، و يعوده إذا مرض، و يتبع جنازته إذا مات، و يحب له ما يحب لنفسه.(۱)

حضرت علی ؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ایک مسلمان کے دوسرے مسلمان پر چھ حقوق ہیں۔ جب ملاقات ہو تو اس کو سلام کرے، جب دعوت دے تو اس کی دعوت قبول کرے، جب اسے چھینک آئے (اور الحمد للہ کہے) تو اس کے جواب میں یرحمك الله کہے، جب بیمار ہو تو اس کی عیادت کرے، جب انتقال کر جائے تو اس کے جنازے کے ساتھ جائے اور اس کے لیے وہی پسند کرے جو اپنے لیے پسند کرتا ہے۔

(6) عن أنس بن مالك ؓ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: أيما رجل يعود مريضا فإنما يخوض في الرحمة، فإذا قعد عند المريض غمرته الرحمة. قال: فقلت يا رسول الله! هٰذا للصحيح الذي يعود المريض، فالمريض ما له؟ قال ﷺ: تحط عنه ذنوبه. (۲)

حضرت انس بن مالک ؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا کہ جو شخص بیمار کی عیادت کرتا ہے وہ رحمت میں غوطہ لگاتا ہے اور جب وہ بیمار کے پاس بیٹھ جاتا ہے تو رحمت اس کو ڈھانپ لیتی ہے۔ حضرت انس ؓ فرماتے ہیں کہ میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ! یہ فضیلت تو اس تندرست شخص کے لیے ہے جو بیمار کی عیادت کرتا ہے، خود بیمار کو کیا ملتا ہے؟ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اس کے گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

---

(۱) ترمذی: أبواب الأدب، باب ما جآء فی تشمیت العاطس، حدیث رقم: ۲۷۴۶

(۲) أحمد فی مسنده: حدیث رقم: ۱۳۶۷۳

عیادت مریض، عبادت:

(7) عن علي ؓ قال: سمعت رسول اللّٰه ﷺ يقول: ما من مسلم يعود مسلما غدوة إلا صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يمسي، و إن عاده عشية صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يصبح، و كان له خريف في الجنة.(۱)

حضرت علی ؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا کہ جو مسلمان کسی مسلمان کی صبح کو عیادت کرتا ہے، تو شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں اور جو شام کو عیادت کرتا ہے، تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں اور اس کو جنت میں ایک باغ مل جاتا ہے۔

(8) عن ابن عباس ؓ عن النبي ﷺ أنه قال: ما من عبد مسلم يعود مريضا لم يحضر أجله فيقول سبع مرات: أسأل اللّٰه العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عوفي.(۲)

حضرت عبداللہ بن عباس ؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب کوئی مسلمان بندہ کسی مریض کی عیادت کرے اور سات مرتبہ یہ دعا پڑھے: أسأل اللّٰه العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك تو اس کو ضرور شفا ہوگی البتہ اگر اس کی موت کا وقت آ گیا تو اور بات ہے۔

مریض کی دعا قبول ہوتی ہے:

(9) عن عمر بن الخطاب ؓ قال: قال لي النبي ﷺ: إذا دخلت على مريض فمره أن يدعو لك، فإن دعاءه كدعآء الملائكة.(۳)

حضرت عمر بن خطاب ؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے ارشاد

---

(۱) ترمذی: أبواب الجنائز، باب ما جآء فی عیادة المریض، حدیث رقم: ۹۶۹

(۲) ترمذی: أبواب الطب، حدیث رقم: ۲۰۸۳

(۳) ابن ماجه: کتاب الجنائز، باب ما جآء فی عیادة المریض، حدیث رقم: ۱۴۴۱

فرمایا: جب تم بیمار کے پاس جاؤ تو اس سے کہو کہ وہ تمھارے لیے دعا کرے، کیوں کہ اس کی دعا فرشتوں کی دعا کی طرح (قبول ہوتی) ہے۔

(10) عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن الله تعالیٰ يقول يوم القيامة: يا ابن آدم! مرضت فلم تعدني، قال: يا رب! كيف أعودك و أنت رب العالمين، قال: أما علمت أن عبدي فلانا مرض فلم تعده أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده... إلخ (۱)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن فرزند آدم سے فرمائے گا: اے ابن آدم! میں بیمار پڑا تو نے میری خبر نہیں لی۔ بندہ کہے گا: اے میرے مالک و پروردگار! میں کیسے تیری تیمارداری کرسکتا تھا تو تو رب العالمین ہے۔ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے: کیا تجھے علم نہ تھا کہ میرا فلاں بندہ بیمار پڑا تو نے اس کی عیادت نہیں کی۔ کیا تجھے خبر نہیں تھی کہ اگر تو اس کی خبر گیری کے لیے آتا تو مجھے اس کے پاس ہی پاتا۔

بیمار پرسی کی تلقین:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی ان احادیث طیبہ کے بارے میں علامہ سید سلیمان ندوی رحمۃ اللہ علیہ یوں تحریر فرماتے ہیں۔

> ”تعلیم کی یہ طرز ادا بیمار پرسی، بیماروں کی تیمارداری اور غم خواری کی کیسی دل نشین تلقین ہے اور صابر و شاکر بیمار کی کیسی ہمت افزائی ہے کہ اس کا رب گویا اس کے سرہانے کھڑا اپنی مہربانی سے اسے نوازتا رہتا ہے اور اس کے درجوں اور رتبوں کو بلند کرتا رہتا ہے اور کیسے خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو ان بیماروں کی

---

(۱) مسلم: کتاب البر و الصلة، باب فضل عیادة المریض حدیث رقم: ۷/۲/۷/۱۴۷ (۹۱)

خدمت کر کے خدا کا قرب پاتے ہیں‘‘۔(۱)

مریض کی حوصلہ افزائی و دل جوئی:

حضور نبی کریم ﷺ نہ صرف بیمار کی عیادت کے لیے تشریف لے جاتے، بلکہ آپ ﷺ کئی نفسیاتی حقائق کو بروئے کار لاتے اور اس سے مریض کی ہمت بندھواتے۔ ضروری ہے کہ مریض میں اعتماد، حوصلہ اور امید پیدا کی جائے تا کہ وہ بیماری کے خلاف اپنی قوت مزاحمت بحال اور قائم رکھے۔ یہ مزاحمت والی قوت اگر بحال رہے تو بیمار، بیماری کا مقابلہ کرنے کے قابل رہتا ہے۔ بعض اوقات مریض کا دل مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے تو اسے اعتماد دلانا چاہیے اور اس طرح گفتگو کرنی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو صحت مند کر دے گا جیسا کہ حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ عنہما کی حدیث میں گزرا۔

اسلام مریضوں کی خدمت اور بحالی کے لیے جو اصول و ضوابط پیش کرتا ہے وہ عالم گیر اور ابدی اقدار کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس میں رنگ، نسل، علاقہ، خاندان اور مذہب کی کوئی حد بندی نہیں ہے؛ کیوں کہ جان بچانا ایک انسانی مسئلہ ہے جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہے: وَمَنْ اَحْيَاهَا فَكَاَنَّمَآ اَحْيَا النَّاسَ جَمِيْعًا ؕ (۲) اور جس نے کسی ایک کی جان بچائی گویا کہ اس نے انسانیت کو بچایا۔ ذرا غور کیجیے! ایک جان کے بچانے کو انسانیت کا بچانا قرار دیا گیا ہے، اس لیے اسے صرف مسلمانوں تک محدود نہیں کیا گیا ہے۔ حضور اکرم ﷺ یہودیوں اور منافقوں کی تیمارداری کے لیے بھی تشریف لے جایا کرتے تھے۔(۳)

امراض کی روک تھام:

عمومی صحت کے حوالے اسلامی تعلیمات کی روشنی میں امراض کے انسداد کے

---

(۱) ندوی: سید سلیمان: خطبات مدراس

(۲) القرآن الکریم: سورۃ المائدۃ، آیت رقم: ۳۲

(۳) أبو حنیفة فی مسنده: کتاب الإیمان، حدیث رقم: ۵

لیے اہم ہدایات موجود ہیں۔ ذیل میں چند احادیث مطہرہ پیش ہیں۔

(1) رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے: إذا تثاء ب أحدكم فليضع يده على فيه؛ فإن الشيطان يدخل مع التثاؤب.(۱) یعنی تم میں سے جب کوئی جمائی لے تو اپنے منہ پر ہاتھ رکھے، اس لیے کہ جمائی لیتے وقت (اگر منہ کھلا رہ جائے تو) شیطان اندر داخل ہو جاتا ہے۔

اسی طرح جگہ جگہ تھوکنے سے بھی امراض پھیلتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے اس طرح کرنے سے ممانعت فرمائی ہے۔(۲)

کسی بھی بیماری میں ماہر ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ غیر ماہر ڈاکٹر اور حکیم سے بچنا چاہیے؛ کیوں کہ مشہور مقولہ ہے ’’نیم حکیم خطرۂ جان‘‘ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: من تطبب و لم يعلم منه طب قبل ذلك فهو ضامن(۳) جس کسی نے بغیر سابقہ تجربے یا علم کے علاج کیا تو وہی (مریض کے نقصان) کا ذمہ دار ہوگا۔

مریض سے نفرت نہیں محبت:

ہم اپنے روزمرہ کے حالات و واقعات میں مشاہدہ کرتے ہیں کہ لوگ بعض مریضوں مثلاً کینسر، ٹی بی وغیرہ کے مریضوں سے کچھے کچھے رہتے ہیں، بلکہ بعض کا رویہ تو ان کے ساتھ ایسا ہوتا ہے جس سے نفرت کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ ایسا طرزِ عمل اسلامی اصول و ہدایات کے سراسر منافی ہے۔ بیماری جتنی بھی خطرناک ہو اس کا علاج ممکن ہے۔ لہٰذا مریض کے ساتھ ہمدردی اور شفقت و محبت کا برتاو ہونا چاہیے۔

---

(۱) مسلم: باب تشمیت العاطس و کرہ التثاؤب، حدیث رقم:-۲۹۹۵۵۸

(۲) بخاری: حدیث رقم:۴۱۵، و مسلم: حدیث رقم:-۲۹۹۵۵۸، و أبو داؤد: حدیث رقم:۴۷۵

(۳) أبو داؤد: کتاب الدیات، باب فیمن تطبب بغیر علم.....، حدیث رقم:۴۵۸۶

علاج سنت ہے:

بیماریوں کا علاج کرنا سنت ہے اور علاج نہ کرنا خودکشی کے مترادف ہے جو روح اسلام کے خلاف ہے۔ اسلام جہاں خود کو تکلیف و ضرر دینے سے منع کرتا ہے، ایسا ہی دوسروں کے ضرر سے بھی منع فرماتا ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے: لا ضرر ولا ضرار (۱) نہ خود کو نقصان پہنچاؤ اور نہ دوسروں کو۔ اسی طرح ارشاد ہے: ”جس نے مومن کو نقصان پہنچایا، یا اس کے خلاف سازش کی وہ ملعون ہے“۔ (۲) لہٰذا کسی بھی شکل میں نہ اپنی ذات کو نقصان سے دوچار کرنا چاہیے نہ دوسروں کو۔

اپنی ذات کو نقصان پہنچانے کے کئی طریقے ہوسکتے ہیں۔ مثلاً بیمار ہے، علاج نہیں کرتا یا دیوار سے سر ٹکراتا ہے وغیرہ۔ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: ”مؤمن کے لیے مناسب نہیں کہ وہ خود کو ذلیل کرے“۔ صحابہ رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: ”یارسول اللہ! اپنے آپ کو کیسے ذلیل کرتا ہے“؟ ارشاد فرمایا: ”اپنے آپ کو کسی ایسی مصیبت میں ڈال دے جسے برداشت کرنے کی وہ طاقت نہ رکھتا ہو“۔ (۳) لہٰذا مسلمان کو چاہیے کہ وہ ہر قسم کی مصیبتوں، بیماریوں اور نقصانات سے اپنے آپ کو بچائے۔ اپنے آپ کو مصیبت میں ڈالنے کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ انسان بیماریوں کے اسباب سے احتراز نہ کرے، یا ان سے بچاو کے ضروری ذرائع اختیار کرنے میں غفلت اور لاپرواہی برتے، یا اپنی صحت کا تحفظ نہ کرے۔

---

(۱) ابن ماجہ: کتاب الأحکام، باب من بنی فی حقہ مایضر بجارہ، حدیث رقم: ۲۳۴۱

(۲) الترمذی: أبواب البر والصلۃ، باب ماجآء فی الخیانۃ والغش، حدیث رقم: ۱۹۴۱

(۳) الترمذی: أبواب الفتن، حدیث رقم: ۲۲۵۴، الطبرانی فی معجم الأوسط، حدیث رقم: ۵۳۵۷، والمعجم الکبیر، حدیث رقم: ۱۳۵۰۷

قرآن کریم میں ہے: وَلَا تَقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ ط (۱) اپنے آپ کو قتل نہ کرو۔ اسی طرح قرآن کریم میں ہے: وَلَا تُلْقُوْا بِاَيْدِيْكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ ج (۲) اپنے ہاتھوں خود کو تباہی کے گڑھے میں نہ ڈالو۔

پرہیز، ضامنِ صحت:

بیماری سے بچاو کے تمام ذرائع اختیار کرنا چاہیے، کیوں کہ احتیاط اور پرہیز تحفظ کے ضامن ہوتے ہیں۔ جیسا کہ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: ’’جو برائی سے بچنے کی کوشش کرتا ہے وہ اس سے محفوظ کرلیا جاتا ہے‘‘۔ اس میں بیماری کے ذرائع سے اجتناب کرنا بھی شامل ہے مثلاً زنا، لواطت اور ہر طرح کی بے حیائی کے ارتکاب سے پرہیز وغیرہ۔

حفاظت کے اسلامی طریقے:

اسی طرح ہر قسم کے جسمانی نقصان سے بچاو کی تدابیر اختیار کرنی چاہیے۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: ’’جب تم رات کو پڑاو ڈالو تو راستوں سے دور رہو، کیوں کہ یہ رات کو جانوروں کے راستے اور موذی کیڑوں کی پناہ گاہیں بن جاتے ہیں‘‘۔ (۳) اسی طرح رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے: ’’جب تم میں سے کوئی بستر پر سونے کے لیے جائے تو اپنے بستر کو اپنے تہبند کے اندرونی کنارے سے جھاڑ لے، کیوں کہ یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اس کے بعد اس پر کیا آتا رہا ہے‘‘۔ نیز آپ ﷺ کا ارشاد ہے: ’’جب تم سونا چاہو تو بتیاں بجھا دیا کرو، دروازے بند کرلیا کرو، مشکیزوں کے منہ بند کردو اور کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ دو‘‘۔ (۴) اسی طرح آپ ﷺ کا ارشاد ہے: ’’یہ آگ تمھاری دشمن ہے، اس لیے جب تم سونے لگو

---

(۱) القرآن الکریم: سورۃ النسآء، آیت رقم: ۲۹

(۲) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۱۹۵

(۳) ابن ماجه: كتاب الأدب، باب النهي عن النزول عن الطريق، حديث رقم: ۳۷۷۲

(۴) ابن ماجه: كتاب الأدب، باب إطفاء النار عند المبيت، حديث رقم: ۳۷۷۱

تو اسے بجھا دیا کرو‘‘۔(۱) اسی طرح آپ ﷺ کا یہ ارشاد بھی ہے: ’’جو ایسے مکان کی چھت رات کو سوئے، جس پر دیوار نہ ہو تو اس کے تحفظ کی ذمہ داری ختم ہو گئی‘‘۔ نیز نبی کریم ﷺ نے تنہائی (تنہا رات بسر کرنے یا تنہا سفر کرنے) سے منع فرمایا ہے۔(۲)

دوسروں کو ضرر نہ دو:

اسی طرح خاندان کے افراد اور تمام انسانوں کو نقصان پہنچانے سے ممانعت آئی ہے جیسا کہ اوپر گزرا۔ لا ضرر و لا ضرار (۳) خاندان کے افراد کے بارے میں انسان کا فرض ہے کہ انھیں بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے تمام ذرائع اختیار کرے۔ اس میں انھیں چھوت کے ذرائع سے دور رکھنا اور حسب ضرورت متعدی بیماریوں سے بچاو کے ٹیکے لگوانا بھی شامل ہیں۔ نیز ان کی صحت مند زندگی کے لیے تمام ضروری اور مفید تدابیر اختیار کرے، جیسے اچھی اور متوازن غذا کی فراہمی اور ان کی صحت کی حفاظت کے لیے انھیں کسی مفید جسمانی ورزش کروانا وغیرہ۔ نیز بیماری کی صورت میں ان کا علاج کروائے۔

* * *

---

(۱) ابن ماجه: كتاب الأدب، باب إطفاء النار عند المبيت، حديث رقم: ٣٧٧٠

(۲) ابن ماجه: كتاب الأدب، باب كراهية الوحدة، حديث رقم: ٣٧٦٨

(۳) ابن ماجه: كتاب الأحكام، باب من بنى فى حقه ما يضر بجاره، حديث رقم: ٢٣٤١

پانچواں باب

چند اہم وبائی امراض کا تعارف

چند وبائی امراض کا تعارف

(1) تشنج/ گزاز

(Tetanus/Lock Jam)

تعارف:

شیر خوار اور کم عمر بچوں میں تشنج ایک کثیر الوقوع مرض ہے۔ تشنج کا دورہ مرگی کی طرح کوئی مستقل مرض نہیں، بلکہ بچوں کے مختلف امراض میں ایک علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔

اسباب:

شیر خواروں اور کم عمر بچوں کا نظام عصبی اس قدر غیر متوازن اور غیر مستقل ہوتا ہے کہ اس میں نہایت خفیف اسباب سے بہت جلد اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔ جس طرح زیادہ عمر والوں میں بخار وغیرہ کی حالت میں لرزہ ہوتا ہے، اسی طرح چھوٹے بچوں میں تشنج کے دورے ہونے لگتے ہیں۔ چناں چہ بچوں میں متعددی بخاری (چیچک، خسرہ، نمونیا وغیرہ) کی ابتدا اکثر تشنج کے دوروں سے ہوتی ہے۔ انفلوئنزا کے حملے کا آغاز بھی تشنج ہی سے ہوتا ہے۔ کساحتی بچوں میں دانت نکلنے کے زمانے میں اکثر تشنج کے دورے ہونے لگتے ہیں۔ معدے اور آنتوں کی خرابی جو اکثر ناقص تغذیہ اور مصنوعی غذاؤں سے پیدا ہوتی ہیں، تشنج کا عام ترین سبب ہے۔ عصبی صدمہ (مثلاً ڈر، وحشت بلکہ سینے پر گرم پلٹس رکھنے تک) سے تشنج

کے دورے شروع ہو سکتے ہیں۔ زمانۂ شیر خواری میں تشنج کا رجحان سب سے زیادہ ہوتا ہے، مگر پانچ سال کی عمر کے بعد یہ رجحان بہت کم ہو جاتا ہے۔

تشنج کے دورے کی علامات:

بچے کا بدن اکڑ کر سخت ہو جاتا ہے۔ آنکھیں بے حرکت اور پھٹی ہوئی ہوتی ہیں۔ ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں اور سانس رک جاتی ہے۔ یہ ابتدائی درجہ بدن کی اینٹھن اور سختی کا ہوتا ہے، جس کے بعد جلد ہی تشنج کے دوروں سے بچے کے ہاتھ پاؤں جلد جلد حرکت کرنے لگتے ہیں۔ اس کی مٹھیاں بند ہو جاتی ہیں اور انگوٹھے ہتھیلیوں میں گڑ جاتے ہیں۔ سر، پشت کی طرف جھک جاتا ہے۔ چہرہ زرد پڑ جاتا ہے۔ سانس جلد جلد خراٹے کے ساتھ آنے لگتا ہے، بالآخر ہاتھ پاؤں بالکل ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور بچہ سست ہو کر آرام کی حالت میں ہو جاتا ہے۔ اکثر اسے گہری نیند آ جاتی ہے۔

اگر دورے زیادہ اور بار بار نہ ہوں تو عموماً تشنج کے بنیادی سبب کو دور کرنے پر مریض کو افاقہ ہو جاتا ہے، لیکن بعض حالتوں میں تشنج کے دورے زیادہ دیر پا، شدید اور خطرناک ہوتے ہیں۔ (۱)

(2) پولیو/فالج اطفال

(Poliomyelitis)

تعارف:

یہ ایک خطرناک مرض ہے، جو عام طور پر پانچ برس سے کم عمر والے بچوں کو ایک

---

(۱) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۲۰۴، ۲۰۵

وائرس سے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں نخاع Spinal Cord اور مسیخ العظم Cerebrum کے حرکتی اعصابی خلیات Motor Nerves اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس مرض میں ہلکا بخار ہوتا ہے۔ بعض دفعہ تیز بخار بھی ہوتا ہے۔ چند گھنٹوں میں بچے کے نچلے دھڑ میں فالج ہو جاتا ہے اور دونوں ٹانگیں حرکت سی معذور ہو جاتی ہیں۔

علامات:

ابتدا میں تیز بخار ہوتا ہے۔ حلق میں خراش اور ناک سے پانی بہنا شروع ہوتا ہے اور ہلکی کھانسی کے علاوہ طبیعت میں بے چینی کی کیفیت ہوتی ہے۔ سستی، دردسر اور قے بھی ہوتی ہے۔ گردن اور کمر کے اعصاب میں شدید تناو ہوتا ہے۔ بچوں کے نچلے دھڑ کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں بالخصوص ٹانگیں۔ ٹانگوں کے اندر تکلیف کا احساس ہوتا ہے، مگر حرکت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بازو، کمر، سینہ، چہرہ وغیرہ بھی اس کی زد میں آجاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر سینے کے عضلات مفلوج ہو جائیں تو موت واقع ہو جاتی ہے۔

اسباب:

اس مرض کے وائرس آلود اغذیہ کھانے پینے سے وائرس جسم میں داخل ہو کر نظام ہضم سے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتے ہیں، جس کے نتیجے میں نخاع کے حرکتی خلیات اور دماغ کے اہم مراکز کو متاثر کر دیتے ہیں اور وہ اعصاب مفلوج ہو جاتے ہیں۔ پوری دنیا میں پولیو کے مریضوں کا تناسب 25 فیصد ہے، جب کہ پاکستان میں پولیو میں مبتلا بچوں کی شرح تقریباً 22 فیصد ہے۔ حکومتِ پاکستان سال میں کئی دفعہ پولیو مہم چلاتی ہے، جس کی وجہ سے اس بیماری کو پھیلنے میں کافی حد تک کمی واقع ہو رہی ہے۔

علاج:

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائے جائیں۔ تین ماہ کی عمر سے لے کر تمام ٹیکوں کا کورس پانچ سال کی عمر تک مکمل کرنا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے

مقررہ مدت میں ٹیکے نہ لگوائے جا سکے ہوں تو ایسی صورت میں بھی یہ ٹیکے ضرور لگوانے چاہییے۔ ٹیکے لگوانے کے لیے چند اہم باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

۱۔ اگر ویکسین کے بعد بچے کو معمولی بخار ہو جائے تو اس کی فکر نہ کریں، وہ خود بہ خود ٹھیک ہو جائے گا۔

۲۔ اگر کسی وجہ سے ٹیکے نہ لگوائے گئے تو فوری طور پر کسی قریبی ڈسپنسری میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے اور از سر نو ٹیکے لگوانے کا بندوبست کرنا چاہیے۔(۱)

(3) خسرہ (گوبری)

(Measles)

تعارف:

یہ ایک متعدی مرض ہے، جس میں پہلے نزلہ، زکام ہوتا ہے۔ پھر تین چار دن بعد چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً دو سے بارہ سال تک کی عمر کے بچوں کو ہوتی ہے۔ یہ مرض ایک دفعہ اگر ہو جائے تو دوبارہ نہیں ہوتا۔

اسباب وعلامات:

یہ مرض، حرارت اور نزلہ و زکام کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ بچے کی ناک اور آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ کھانسی کے ساتھ چھینکیں آتی ہیں۔ چنانچہ ابتداءً اس پر معمولی سردی یا نزلے کا گمان ہوتا ہے۔ منہ کے اندر کی جھلی سرخ ہو کر گال کی اندرونی سطح پر نیچے کی داڑھ کے قریب سرخ نیل گول دانے نکل آتے ہیں۔ چوتھے دن باریک باریک سرخ دانے نکل آتے ہیں جو پہلے پیشانی اور کانوں کے پیچھے اور پھر ہاتھ پاؤں، دھڑ اور سارے جسم پر خشخاش کے

---

(۱) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۲۰۷، ۲۰۸

دانوں کی طرح پھیل جاتے ہیں۔ جلد ہی یہ سرخ دانے باہم مل کر جلد پر پھیلی ہوئی سرخی پیدا کر دیتے ہیں۔ بچے کی آواز اکثر بیٹھ جاتی ہے۔ تنفس تیز ہوتا ہے اور بعض اوقات کھانسی کے ساتھ سانس میں خرخراہٹ پائی جاتی ہے۔ چھٹے دن تک یہ دانے غائب ہو جاتے ہیں اور ان کی باریک بھوسی دار پپڑی مزید ایک ہفتے تک اترتی رہتی ہے۔

احتیاط:

مرض کی تشخیص ہوتے ہی بچے کو بالکل الگ کمرے میں رکھنا چاہیے۔ پہلے کمرے کا تمام فرش اور سامان ہٹا کر اسے فینائل یا ڈیٹول کے پانی سے خوب صاف کر لینا چاہیے اور دروازے پر کاربولک لوشن سے بھیگی ہوئی چادر کا پردہ لٹکا دینا چاہیے۔ مریض کے کھانے پینے کے برتن، پیالیاں وغیرہ بالکل الگ ہونی چاہیے۔ کمرہ صاف اور ہوادار ہونا چاہیے، مگر بچے کی آنکھوں پر (جو اکثر نزلی کیفیت سے ماؤف ہو جاتی ہیں) روشنی نہ پڑنے پائے۔ بچے کی غذا سادہ اور زود ہضم ہونی چاہیے جس میں پانی اور پھلوں کے رس کی زیادتی ہو۔ اگر رات کے وقت کھانسی زیادہ ہو تو شہد کے ساتھ تھوڑا عرق لیموں دینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ چوں کہ اس مرض میں بہت سی دوسری پیچیدگیاں پیدا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور بالخصوص ورم شش (آلہ آواز) پیدا ہو جایا کرتا ہے، اس لیے طبیب کے مشورے اور باقاعدہ نگرانی کی ضرورت ہے۔(۱)

(4) کالی کھانسی/شہیقہ

(Whooping Cough)

کالی کھانسی بچوں کا ایک نہایت متعدی اور خطرناک مرض ہے۔ ناواقفیت کی وجہ

---

(۱) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۲۰۲، ۲۰۳

سے بعض والدین اسے ایک غیر معمولی چیز سمجھ کر ضروری احتیاط سے غافل رہتے ہیں۔ درحقیقت زمانۂ شیر خواری میں بچے کے لیے مہلک امراض خسرہ اور کالی کھانسی کا بہت خطرہ رہتا ہے۔ لہٰذا ان کی چھوت سے بچے کو حتی الامکان بچانا چاہیے۔ اگر کالی کھانسی کے مریض بچے کی چھوت کسی تن درست بچے کو لگ جائے تو اسے فوراً کالی کھانسی کا تحفظی ٹیکہ لگا دینا چاہیے؛ تاکہ خدانہ خواستہ اگر اسے کالی کھانسی ہو جائے تو اس کی شدت زیادہ نہ ہونے پائے اور بچہ اس مرض کی مختلف پیچیدگیوں سے محفوظ رہے۔ بعض اوقات موسم گرما اور فصل بہار میں کالی کھانسی کی ایسی وبا پھوٹ پڑتی ہے کہ سارے گھر، مدرسہ اور محلہ بھر کے بچے اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علامات:

یہ مرض زیادہ تر پہلے سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ پانچ سال کی عمر تک زیادہ پایا جاتا ہے، مگر دس سال کی عمر کے بعد نسبتاً کم ہوتا ہے۔ خسرہ اور کالی کھانسی میں ایک طرح کا باہمی تعلق معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ ایک بچے میں جسے ان میں ایک مرض کی شکایت ہوئی ہو، دیر سویر اکثر دوسرا مرض بھی نمودار ہو جاتا ہے۔ کساحتی بچوں میں بھی کالی کھانسی خاص طور پر عام ہوتی ہے اور اکثر اس کے بعد سل ودق (تدرن) کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

پہلا درجہ: نزلہ وزکام:

کالی کھانسی کی ابتدا معمولی سردی، نزلہ وزکام، حرارت اور خفیف سی کھانسی کے ساتھ ہوتی ہے۔ حلق میں کسی قدر خراش ہوتی ہے۔ یہ ابتدائی درجہ عموماً دو تین ہفتے تک جاری رہتا ہے۔

دوسرا درجہ: مسلسل کھانسی کے دورے:

دوسرے درجے میں کھانسی دوروں کی نمایاں شکل اختیار کر لیتی ہے۔ ہر دورہ

مسلسل مختصر کھانسی کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ کچھ دیر تک بچہ کھانستا رہتا ہے اور بالآخر ایک لمبی آواز دار سانس اندر لے کر قے کر دیتا ہے، جس کے ساتھ گاڑھا لیس دار بلغم خارج ہوتا ہے۔ دورہ شروع ہوتے ہی بچہ والدین یا آس پاس والوں کو پکڑ لیتا ہے، یا کسی قریب کی چیز (کرسی وغیرہ) کو تھام کر سہارا لیتا ہے۔ اس کا چہرہ سرخ ہو کر پھولا ہوا معلوم ہونے لگتا ہے اور بالآخر کھانسی کا سلسلہ اس وقت ختم ہوتا ہے جب چکنا گاڑھا بلغم نکل کر خارج ہو جائے۔ دن رات میں ایسے کئی دورے ہوتے ہیں۔ کبھی دوروں کی شدت سے بچے کی نکسیر پھوٹ پڑتی ہے۔ کبھی پیشاب خطا ہو جاتا ہے اور کم صورتوں میں آنکھوں کی جھلی (ملتحمہ) کے نیچے باریک رگوں کے جال کا خون نکل کر جم جاتا ہے۔ عموماً رات کو کھانسی زیادہ شدید اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ یہ درجہ ایک ماہ یا اس سے زیادہ عرصے تک قائم رہتا ہے۔

آخری درجہ: دوروں میں تخفیف:

بتدریج دورے ہلکے اور کم ہونے لگتے ہیں، گو کھانسی عرصہ دراز تک جاری رہ سکتی ہے۔ اگر کھانسی زیادہ طویل المدت ہو تو سل و دق کی پیچیدگی کا شبہ ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں دوران مرض میں اکثر روم شش (ڈبہ) بھی پیدا ہو سکتا ہے، اور یہ ایک خطرناک اور مہلک چیز ہے۔ کبھی کبھی عام تشنج کے دورے بھی ہونے لگتے ہیں۔

علاج:

کالی کھانسی ایک خطرناک مرض ہے جو مہلک ہو سکتا ہے۔ مریض کو الگ کمرے میں رکھنا ضروری ہے؛ تاکہ دوسرے بچے چھوت سے محفوظ رہیں۔ دراصل مریض کے لیے دو ہوادار کمرے مخصوص کر لینا چاہیے۔ جب مریض ایک کمرے میں ہو تو دوسرے کمرے کو کھلا رکھ کر اس میں بکثرت صاف ہوا آنے دینی چاہیے۔ صحیح تشخیص اور مناسب علاج مرض کے لیے نیز دوران مرض پیچیدگیوں کے سدباب کے لیے ماہر طبیب کا مشورہ اور نگرانی ضروری ہے۔ غذا ہلکی اور زود ہضم دینی چاہیے جو اس نوعیت کی ہو کہ حلق میں چھیڑ اور خراش پیدا نہ

کرے۔ قبض دور کرنا چاہیے اور روزانہ اجابت کا ہونا ضروری ہے۔ بچے کو سکون آرام سے رکھنا چاہیے۔ ہیجان، ضد اور غصے سے دورے زیادہ ہونے لگتے ہیں۔ کالی کھانسی اکثر دو سے آٹھ برس تک بچوں کو ہوجایا کرتی ہے۔ اس کو متعدی اور چھوت دار بیماری اور وبائی امراض میں شمار کیا جاتا ہے۔ اگر کھانسی ابتدا میں بچے کو پیدا ہوجائے تو پھر دوبارہ نہیں ہوا کرتی۔

اسباب:

غلیظ بلغم کے ہوا کی نالی میں شاخوں سے چمٹ جانے اور معمولی کھانسی کے علاج میں بے توجہی کرنے سے یا اس شکایت کے بیمار کی چھوت لگنے سے یا کھانے پینے کے برتنوں اور دیگر مختلف صورتوں سے متعدی امراض کی طرح ہوجاتی ہے۔ کھانسی کا دورہ یا باری آنے سے پہلے گلے میں سرسراہٹ یا خراش محسوس ہوتی ہے۔ کھانسی اٹھتی ہے۔ نزلہ کے ساتھ خفیف بخار ہوتا ہے اور کھانستے کھانستے مریض بے دم ہوجاتا ہے۔ چہرہ سرخ یا نیلگوں پڑ جاتا ہے۔ آنکھیں ابھر آتی ہیں۔ کبھی بول و براز بھی خطا ہوجاتے ہیں۔ شدت مرض میں ناک یا کان سے خون نکلتا ہے۔ کھانستے کھانستے پھیپھڑوں میں سے ہوا خارج ہوکر منہ کا رنگ نیلا یا سیاہ ہوجاتا ہے اور جب زور سے دم اندر کی طرف کھینچتا ہے، تو مرغ کی بانگ کی سی آواز یا سیٹی کی سی صدا نکلتی ہے۔ اکثر قے ہوجاتی ہے۔ لیس دار رطوبت سفید بلغم جیسی خارج ہوکر نوبت مرض رفع ہوجاتی ہے۔ خفیف مرض میں دورۂ مرض کے رفع ہونے کے بعد مریض بھلا چنگا معلوم ہوتا ہے۔ دورے اور نوبت کی کوئی تعداد مقرر نہیں ہوتی۔ خفیف مرض میں دن رات میں دو تین بار کھانسی اٹھتی ہے۔ شدت مرض میں ایک گھنٹہ میں چار بار کھانسی اٹھتی ہے۔ بہ نسبت دن کے رات کو کھانسی کی شدت ہوتی ہے۔ (۱)

---

(۱) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۱۹۸ تا ۲۰۱

(5) گردن توڑ بخار

(Cerebro Spinal Fever)

تعارف:

یہ مرض دماغ کی اندرونی جھلیوں اور نخاعی پردوں میں ورم ہوجانے کے باعث ہوتا ہے۔ اس میں شدید بے ہوشی سے بخار ہوتا ہے۔ شروع میں تو بخار کے ساتھ آنکھیں سرخ ہوجاتی ہیں اور مریض غنودگی کے عالم میں رہتا ہے۔ کمر اور گردن میں تناو محسوس ہوتا ہے۔ جسم پر سیاہی مائل سرخ رنگ کے دھبے بن جاتے ہیں۔

علامات:

اس مرض کی نشانی یہ ہے کہ مریض کو شروع میں زکام ہوتا ہے پھر بخار، حلق میں ورم، کھانسی اور چھینکیں بہت آتی ہیں۔ اس مرض میں کمر اور گردن پر تناو زیادہ ہوتا ہے۔ شدید بخار ہوتا ہے۔ غنودگی کی سی کیفیت میں مریض مبتلا رہتا ہے۔ بعض اوقات مریض کو زرد رنگ کی قے بھی آتی ہے۔

اسباب:

اس مرض کی خاص وجہ ایک جراثیم ہے جس کو انگریزی میں Miningococci کہتے ہیں۔ مریض کے کھانسنے یا لعاب دہن یا پھر سانس کے ذریعے یہ جراثیم تن درست بچے کی ناک میں پہنچ کر بذریعہ خون، دماغ اور نخاع کے پردوں میں پہنچ کر مرض کا موجب بنتے ہیں۔(۱)

---

(1) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۱۱۳، ۱۱۴

خناق وبائی

(Diphtheria)

یہ ایک شدید متعدی مرض ہے جس میں تالو، حلق اور حنجرے کے اندر ورم ہو کر ایک فاسد جھلی پیدا ہو جاتی ہے اور مریض کم زور ہو جاتا ہے۔

اسباب مرض (Causes):

اس مرض کا باعث ایک قسم کا خرد بینی کیڑا ہے جس کا اصطلاحی نام کلیز لفلر بیسی لس (Klebsloeffler Bacillus) یا ڈفتھیر یا بیسی لس (Diphtheria Bacillus) یا خناق وبائی کا کیڑا ہے۔ یہ کیڑا مریض کے متورم حلق کے فاسد جھلی میں نیز

اس کے ناک ومنہ کی رطوبت میں پایا جاتا ہے۔ اس لیے مریض کا بوسہ لینے یا اس کے جھوٹے برتنوں میں کھانے پینے سے یا اس کے استعمال کردہ سامان سے اس کی چھوت دوسرے تندرست اشخاص کو لگ جاتی ہے۔ اکثر تیمارداروں اور معالج کو مریض کے گلے میں دوا لگاتے ہوئے اس مرض کی چھوت لگ جاتی ہے۔ مریض کے کمرے میں عرصہ تک اس چھوت کا اثر رہتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر 2 سے 15 برس کی عمر میں اور خصوصاً 2 سے 5 برس کی عمر میں ہوا کرتا ہے۔

علامات مرض (Clinical Features):

اس مرض کا زمانۂ حضانت 2 سے 7 روز تک ہے۔ ابتدائے مرض میں کاہلی اور سستی ہوتی ہے۔ سر درد کرتا ہے۔ جی متلاتا ہے۔ ایک دو دست آجاتے ہیں۔ کچھ غنودگی سی ہوتی ہے۔ گردن میں اکڑاؤ معلوم ہوتا ہے۔ ہلکا مگر کبھی تیز بخار ہو جاتا ہے۔ حلق میں سوزش

ہو کر آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ تین چار روز کے بعد تالو اور حلق کے اندر ایک فاسد جھلی بنی شروع ہو جاتی ہے جو حنجرہ یا نرخرہ کی طرف بڑھتی جاتی ہے۔ جھلی رنگت میں خاکستری، سیاہی یا زردی مائل اور خوب چسپاں ہوتی ہے اور مشکل سے اکھڑتی ہے۔ منہ سے رال ٹپکتی ہے اور بدبو آتی ہے۔ دم لینے اور نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ مریض گنگنا کر بولتا ہے۔ خون زہریلا ہو کر کمال بے چینی اور کمزوری ہوتی ہے۔ پیشاب میں البیومن خارج ہوتا ہے۔ پانچویں چھٹے روز فاسد جھلی علیحدہ ہو جاتی ہے، مگر کبھی حنجرہ اور نرخرہ کے اندر اس قدر زیادہ جھلی بنتی ہے کہ سانس لینا محال ہو جاتا ہے۔ کبھی ناک یا منہ سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ کبھی ہاتھ پاؤں شل ہو جاتے ہیں۔ کبھی ہذیان ہو جاتا ہے۔

مریض کے گلے کے مواد یا فاسد جھلی کا خردبینی امتحان کرنے سے اس میں اس مرض کے خاص جراثیم معلوم ہوتے ہیں۔

حفظ ماتقدم (Prevention):

مریض کو تن درست اشخاص سے الگ رکھیں۔ اسے پینی سلین کا استعمال کرانے کے علاوہ 2 ہزار یونٹ انٹی ٹاکسین کا عضلاتی انجکشن لگائیں۔

غذا (Diet):

مریض کو غذا ہلکی اور زود ہضم دیں۔ مثلاً دودھ، آش جو یا دودھ کو پیپٹونائزڈ کر کے دیں۔ شوربا، یخنی اور ایلبیومن واٹر بھی دے سکتے ہیں۔ اگر مریض نگلنے میں دقت محسوس کرے تو پولی سلائی اس کے حلق میں ڈال کر اس کے ذریعے دودھ مریض کے معدے میں پہنچائیں۔(۱)

---

(۱) پروین کمار، ڈاکٹر، پریکٹس آف میڈیسن، ص:۱۱۶، ۱۱۷

(7) نمونیا

پھیپھڑہ کا ورم.........ذات الریہ

(Pneumonia)

یہ ایک چھوت دار مرض ہے، جس میں پھیپھڑے کی ساخت میں ورم ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی شدید بخار بھی ہو جاتا ہے۔

اس مریض میں کبھی پھیپھڑے کا کوئی حصہ Lobe اور کبھی سارا پھیپھڑا اور کبھی دونوں پھیپھڑے متورم ہو جاتے ہیں۔ اگر ورم یا سوزش رفع ہو جائے تو خیر ورنہ سوزشی میں ہوا کا گزر نہیں ہو سکتا۔ اس حالت میں بھی اگر مرض رفع ہو جائے تو وہ سوزشی مادہ جذب ہو کر پھیپھڑا آہستہ آہستہ اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ ورنہ وہ گل کر مردار پڑ جاتا ہے۔

اسباب مرض (Causes):

اس مرض کا باعث ایک خردبینی کیڑا ہے جسے فرنیکل کا کرم نمونیا، پنوموکوکس Pneumonia)(Frankel, کہتے ہیں۔ اسے ڈاکٹر فرنیکل نے 1847ء میں دریافت کیا تھا۔ اس مرض کا سبب ایک اور قسم کا کرم بھی ہوتا ہے جسے فریڈ لینڈر کا کرم نمونیا (Fried Landers Pneumo Bacillus) کہتے ہیں۔ یہ جراثیم مریض کے تھوک اور بلغم میں بکثرت پائے جاتے ہیں اور شدت مرض میں مریض کے خون میں پائے جاتے ہیں۔ اس مرض کی چھوت بذریعہ تنفس مریض سے تن درست اشخاص میں سرایت کر جاتی ہے۔ یہ مرض اگرچہ ہر عمر میں ہوتا ہے، لیکن زیادہ تر نوجوانوں کو ہوتا ہے۔ غریب لوگ جنھیں زیادہ غذا نہیں ملتی، اس مرض میں زیادہ مبتلا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جن مقامات پر صفائی کی طرف مناسب توجہ نہیں دی جاتی، وہاں یہ مرض وبا کی صورت میں پھیلا کرتا ہے۔

علامات مرض (Clinical Features):

زمانۂ حضانت عموماً ایک سے دو روز تک ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں طبیعت کسی قدر بے چین ہوتی ہے اور کچھ کم زوری محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد لرزے سے بخار چڑھ جاتا ہے، جس کی حرارت 103 سے 105 درجہ تک ہوتی ہے۔ شام کی نسبت صبح کے وقت بخار کسی قدر خفیف ہو جاتا ہے، لیکن یہ آٹھ نو روز تک برابر چڑھا رہتا ہے۔ جلد نہایت گرم ہوتی ہے۔ سانس لیتے وقت ناک کے نتھنے پھول جاتے ہیں اور چوں کہ مرض دائیں طرف کے پھیپھڑے کے پیندے میں ہوسکتا ہے؛ اس لیے اکثر دائیں طرف کے پستان کے نیچے یا بغل کے اندر دھیما دھیما درد ہوتا ہے۔ لیکن اگر ساتھ ہی پھیپھڑے کے غلاف کا ورم بھی ہو تو درد نہایت شدید ہوتا ہے جس سے سانس لینا، کھانسنا اور بات کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ بیٹھنے کی حالت میں کھانسی سے زیادہ تکلیف ہوا کرتی ہے۔ لہٰذا اس کھانسی میں بلغم نہیں نکلتا اور اگر نکلے بھی تو بہت کم نکلتا ہے، لیکن ایک دو روز بعد خون کی آمیزش سے سرخی مائل بھورے رنگ کے چپکنے والا بلغم خارج ہونے لگتا ہے۔ بے چینی اور بے خوابی کی شکایت ہوتی ہے۔ شدت مرض میں ہذیان ہو جاتا ہے۔ مریض نہایت کم زور ہو جاتا ہے۔ زبان میلی ہوتی ہے۔ بھوک مرجاتی ہے۔ بار بار پیاس لگتی ہے۔ اکثر دونوں رخسار سرخ ہوا کرتے ہیں، لیکن جس طرف کا پھیپھڑا متورم ہو اس طرف کا رخسار زیادہ سرخ ہوتا ہے۔

غذا (Diet):

مرض کے دوران مریض کو غذا کے طور پر صرف گائے کا دودھ دیں۔ چوزہ مرغ کا شوربا بھی دے سکتے ہیں۔ اگر دودھ سے پیٹ میں نفخ پیدا ہو جس سے تنگی تنفس بڑھ جائے تو دودھ میں سوڈا واٹر ملا کر پلائیں۔ انڈے کی سفیدی کا پانی بھی دے سکتے ہیں۔(۱)

---

(۱) پروین کمار، ڈاکٹر، پریکٹس آف میڈیسن، ص: ۱۱۸ تا ۱۲۱

(8) ایڈز

(Aids)

تعارف:

ایڈز کا مرض وسطی افریقہ میں بندروں میں شروع ہوا۔ بعد میں مغربی ممالک کو اس مرض نے اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ اب مشرق بھی اس کی زد میں آ گیا ہے۔ یہ خطرناک مرض ہے جو حاصل شدہ قوت مدافعت کی کمی کی علامات کا دوسرا نام ہے۔ یہ مرض Acquired Immunes Deficiency کا مخفف ہے۔ یہ جان لیوا مرض ہے۔ ابھی تک اس کا علاج دریافت نہیں ہے۔ کہتے ہیں کہ اس مرض کے وائرس جسم میں داخل ہو کر جسم کو کمزور کر دیتے ہیں۔ وزن میں کمی ہوتی رہتی ہے اور انسانی شکل بندروں کی شکل سے مماثل ہو جاتی ہے۔

ایڈز کے وائرس کو H.T.L.V یعنی Human T. Lymphocytes Virus Generalised Lymph Adimopathy Virus کا نام دیا گیا ہے۔

علامات:

اس مرض میں مسلسل بخار رہتا ہے جو کسی بھی دوا سے نارمل نہیں ہوتا۔ اسہالِ آبی کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ قرینہ چشم میں خون کے دھبے نمایاں نظر آتے ہیں۔ مریض کے چہرے اور جسم پر بے رونقی اور واضح پھیکے پن کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ انسانی زبان لڑکھڑانے لگتی ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں میں رعشہ کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ چہرے کی ساخت بندروں کے مشابہ ہونا شروع ہوتی ہے اور جسمانی ساخت میں نمایاں تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ قوت حافظہ بھی متأثر ہو جاتی ہے۔ معمولاتِ زندگی کے عام کام بھی مریض کے لیے کرنے مشکل ہو جاتے ہیں۔ تھکن اور خستگیٔ اعصاب عام ہوتی ہے۔ نسیان، رسولیوں، جملہ

لمفاوی گلٹیوں میں ورم کے امراض عام ہوجاتے ہیں۔

بچوں میں ایڈز کے اسباب:

بچوں میں ایڈز کے اسباب درج ذیل صورتوں میں ہوتے ہیں۔

- ایڈز سے متأثرہ ماں سے قبل از ولادت یعنی دوران حمل وائرس آنول نال (Placentas) کے ذریعے مادر رحم سے جنین کے نوتشکیل جسم میں داخل ہوجاتا ہے۔
- شیرخوار بچوں میں وائرس کسی ایسی مریضہ کے دودھ سے بھی منتقل ہوجاتا ہے جو ایڈز میں مبتلا ہو۔
- بڑے بچوں میں ہم جنس پرستی کی وجہ سے بھی یہ مرض ہوجاتا ہے۔
- ایڈز کے مریض کے استعمال شدہ سرنج (Syringe) کے بچے کو ٹیکہ لگانے سے۔
- مبتلاے مرض یا نشہ کے عادی شخص کے خون کے بچے میں منتقلی۔

بڑوں میں ایڈز کے اسباب:

- ہم جنس پرستی (Salome) جنسی بے راہ روی۔
- نشہ آور ٹیکوں کا بکثرت استعمال۔
- مریض کے خون یا جسم کے دیگر سیالات کی منتقلی۔
- جنسی ہیجان پیدا کرنے والی بیرونی استعمال کی ادویات کا استعمال۔
- ہیپاٹائٹس بی (Hepatitis) کا انجکشن عرصہ تک لگواتے رہنا۔

علاج:

یوں تو اس مرض کا آج تک کوئی علاج دریافت نہیں ہوا، البتہ امریکی ڈاکٹروں کی رائے میں Interleukin 4-A کے استعمال سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ اس مرض کے بچاؤ کے لیے چند ایک تجاویز درج ذیل ہیں۔

- اگر کسی بچے (مریض) کے لیے تبدیلی خون کی ضرورت ہو تو کسی صحت مند قریبی رشتہ دار کا خون دیا جائے جو کسی قسم کی انفیکشن، یرقان اور ہیپاٹائٹس میں مبتلا نہ رہا ہو۔
- جن خواتین میں ایڈز کا مخصوص امتحان مثبت ہو وہ کسی بچے کو اپنا دودھ نہ پلائیں۔
- بڑے بچوں کو ہم جنس پرستی کے عمل سے سختی سے روکا جائے۔
- صحت عامہ کے اصولوں پر سختی سے عمل کروایا جائے۔
- تمام مذہبی اور اخلاقی پابندیوں کی بچوں کو سختی سے پابندی کروائی جائے۔
- خوفِ خدا کی بچوں کو تلقین کی جائے۔(۱)

(9) تپ دق (سل دق) (ٹی بی)

تپ دق (Consumption) کا تعارف:

اس مرض میں بخار ہوتا ہے، کھانسی آتی ہے، خون اور پیپ آمیز بلغم خارج ہوتا ہے۔ ایک یا دونوں پھیپھڑوں میں قرحے یا غار پڑ جاتے ہیں اور مریض روز بروز لاغر ہوتا جاتا ہے۔ یہ ایک چھوت دار مرض ہے، جس کے سبب پاکستان میں ہر سال دو لاکھ انسان مر جاتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ یہاں ہر سال دس لاکھ انسان سل ریوی میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ جو لوگ تنگ مکانات میں بودوباش رکھتے ہیں اور ناقص غذا کھاتے ہیں وہ اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ اس مرض کا باعث ایک جرثومہ ہے، جسے مائیکو بیکٹیریم ٹیوبر کیولوسس کہتے ہیں۔ یہ جسم کے ہر حصے میں سرایت کر سکتا ہے اور کسی ساخت میں جم کر چھوٹی چھوٹی گانٹھیں اور دانے بنا دیتا ہے۔ جب دق کے جراثیم جسم میں داخل ہوتے ہیں تو

---

(۱) پروین کمار، ڈاکٹر، پریکٹس آف میڈیسن، ص:۱۲۱

خون کے سفید ذرات یا کیسے اور ساخت کے ذروں حلمی کیسے (Endothelial Cells) ان حملہ آور جراثیم سے مقابلہ کرنے کے لیے وہاں پہنچ کر ان کے گرد ایک قسم کا خول بنا لیتے ہیں اور جراثیم کو مزید نقصان پہنچانے سے روک دیتے ہیں۔ آہستہ آہستہ اس خول کی شکل ایک گانٹھ (Tubercle) کی مانند ہو جاتی ہے۔ اسی لیے اسے ڈاکٹری میں ٹیوبرکل اور طبی اصطلاح میں درن کہتے ہیں۔ اسی تعلق سے طب میں اسے تدرن کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ٹیوبر کیولوسس ایک عام اصطلاح ہے جو مختلف اعضا کی سل پر بولی جاتی ہے۔ مختلف اعضائے ماؤفہ کے لحاظ سے اس کے مختلف نام ہیں۔ مثلاً

- جب پھیپھڑے مبتلائے مرض ہوں تو اسے سل ریوی (Phthisis) یا پلمونری ٹی بی کہتے ہیں۔
- جراثیم جسم کے تمام حصوں میں پھیل جائیں تو اسے سل عامہ (Miliary Tuberculosis) کہتے ہیں۔
- جب پردۂ دماغ میں تبور سلیہ پیدا ہو جائیں تو اسے سرسام تلی (Tubercular Meningitis) کہتے ہیں۔
- جب گردن کے غدود مبتلائے مرض ہو جائیں تو اسے خنازیر یا کنٹھ مالا کہتے ہیں۔
- حنجرہ میں جراثیم سل جاگزیں ہو جائیں تو اسے سل حنجری کہتے ہیں۔
- پیٹ کے غدود مبتلائے مرض ہو جائیں تو اسے سل بطنی کے نام سے یاد کرتے ہیں وغیرہ۔

دق کے جراثیم کی دو بڑی قسمیں ہیں۔

1۔ جراثیم سل انسانی　　2۔ جراثیم سل بقری

علامات کی شدت وخفت کے اعتبار سے اس مرض کی دو قسمیں ہیں:

1۔ سل شدید　　2۔ سل مزمن

شدید سل (Galloping Consumption):

شدید سل اصلی نمونیا کروپس نمونیا کے ساتھ واقع ہوا کرتی ہے۔ یہ مرض بہت شاذ ہے اور اکثر اس بات کا دریافت کرنا بھی مشکل ہوا کرتا ہے کہ پھیپھڑوں کا ایک حصہ یا زیادہ حصے مبتلائے مرض ہو گئے عام طور پر پھیپھڑے کی ساخت چند ایک مقامات پر پیئر کی شکل میں بدلی ہوئی پائی جاتی ہے جس سے گمان غالب ہوتا ہے کہ مرض سل پہلے سے موجود تھا۔ لیکن دونوں یا کم از کم ایک پھیپھڑے کا بہت سا حصہ جگر کی مانند سخت ہو جاتا ہے جیسا کہ اکثر اصلی نمونیا میں ہوا کرتا ہے۔

علامات مرض (Clinical Features):

اس مرض کی علامات اصلی نمونیا جیسی ہوتی ہیں۔ چناں چہ جاڑے سے بخار چڑھ جاتا ہے، تنگی تنفس ہوتی ہے، کھانسی کے ساتھ درد ہوتا ہے۔ نمونیا کی طرح زنگاری رنگ کا لچلچا بلغم خارج ہوتا ہے جس میں بے شمار جراثیم سل ہوتے ہیں۔ حملۂ مرض کے آٹھویں یا دسویں روز بحران ہو کر علامات میں تخفیف ہونے کی بجائے مرض کی وہی حالت باقی رہتی ہے یا اس سے بھی خراب تر ہو جاتی ہے۔ بلغم زردی مائل اور زیادہ پیپ دار خارج ہونے لگتی ہے، جس میں گلے ہوئے پھیپھڑے کے اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ بخار 101 سے 104 درجہ کا ہوتا ہے۔ کثرت سے پسینہ آتا ہے۔ مریض دو تین ہفتے یا کبھی 6 ہفتے میں مر جاتا ہے۔

فروق الامراض (Differential Diagnosis):

اس قسم کی سل اور اصلی نمونیا کی علامات میں بہت مشابہت ہوتی ہے۔ فرق صرف اس قدر ہے کہ اس قسم کی سل میں حرارت کا اتار چڑھاؤ زیادہ ہوتا ہے اور بلغم میں جراثیم سل موجود ہوتے ہیں۔ نیز ماؤف پھیپھڑے کے اجزا جلد تر خارج ہونے لگتے ہیں۔

(10) پرانی ٹی بی

(Chronic Phthisis)....... سل مزمن

زیادہ تر مریض اسی قسم کی سل میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس قسم کی سل میں اکثر تو شروع ہی میں مزمن علامات پائی جاتی ہیں، لیکن کبھی شدید سل ایسی مزمن صورت اختیار کر لیتی ہے۔

اسباب مرض (Causes):

اس مرض کی پیدائش کے بھی وہی اسباب ہیں جو شدید سل میں بیان کیے گئے ہیں۔ البتہ مسلول والدین کے بچے جو پیدائشی طور پر کمزور ہوتے ہیں وہ اس قسم کی سل میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ مرض مندرجہ ذیل طریقہ سے شروع ہوا کرتا ہے:

☆ اکثر تو یہ مرض پوشیدہ طور پر شروع ہوا کرتا ہے۔ چناں چہ بعض اوقات اس کی ابتدائی علامات ایسی خفیف ہوتی ہیں کہ ان کی چنداں پروا نہیں کی جاتی یہاں تک کہ مرض بڑھ کر زور پکڑ جاتا ہے۔

☆ کبھی یہ مرض زکام و کھانسی کی علامات سے شروع ہوا کرتا ہے اور کبھی پہلے ذات الجنب یا ورم حنجرہ ہوتا ہے اور پھر مرض سل کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

☆ کبھی یہ مرض اچانک خون تھوکنے سے شروع ہو جاتا ہے۔ چناں چہ پہلے مریض خون تھوکنے لگتا ہے یا کھانستے ہوئے اس کو چھوٹی سی خونی قے آ جاتی ہے اور اس کے بعد سل کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

☆ کبھی گردن کے ماؤف غدود سے براہ عروق جاذبہ پھیپھڑوں میں مادہ سل منتقل ہو کر اس مرض کو پیدا کر دیتا ہے۔ یعنی پہلے کنٹھ مالا ہوتی ہے اور اس کے بعد پھیپھڑوں کی سل ہو جاتی ہے۔

☆ کبھی یہ مرض اس طرح سے شروع ہوتا ہے کہ پہلے کچھ عرصہ تک بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ متلی یا قے ہوتی رہتی ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ بعض نوجوان مریضوں کو عرصہ تک کم زوری خون (انیمیا) کی شکایت رہتی ہے اور مستورات کو ماہواری ایام میں کسی قسم کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے اور پھر مرض سل کی علامات نمودار ہوتی ہیں۔

علامات مرض (Clinical Features):

اس مرض کی علامات کو چند درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

پہلا درجہ (First Stage):

ابتداے مرض میں مریض پژمردہ اور اداس رہتا ہے۔ تھوڑی خشک کھانسی آتی ہے۔ سوتے جاگتے یا صبح کے وقت اور کھانا کھانے کے بعد چھاتی میں ہنسلی کی ہڈی کے اوپر نیچے درد ہوتا ہے جس کی ٹیسیں شانوں بلکہ پشت تک محسوس ہوتی ہیں۔ اگر ذات الجنب بھی اس کے ساتھ ہو تو درد شدید ہوتا ہے۔ کھانستے وقت درد کو شدت ہوا کرتی ہے۔ کبھی کھانا کھانے کے بعد کھانسی آنے سے قے بھی ہوجایا کرتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہوجایا کرتا ہے۔ چرب اور روغن غذاؤں سے نفرت ہوجاتی ہے۔ دل دھڑکنے اور نبض تیز چلنے لگتی ہے۔ سانس پھول جاتا ہے۔ مریض کم زور ہوتا چلا جاتا ہے۔ پہلے تو خشک کھانسی آتی ہے پھر بلغم خارج ہونے لگتا ہے، جس میں خون کی آمیزش ہوتی ہے۔ کبھی بلغم کے ہمراہ بہت سا خون خارج ہوجاتا ہے۔ عموماً شام کے وقت مریض کو حرارت بھی ہوجایا کرتی ہے۔

دوسرا درجہ (Second Stage):

بھوک مرجاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کے تلوے جلتے ہیں۔ کھانسی زیادہ آنے لگتی ہے۔ صبح کو نیند سے بیدار ہونے پر کھانسی زیادہ آنے لگتی ہے اور بلغم زیادہ خارج ہونے لگتا ہے، جس میں پیپ ملی ہوتی ہے۔ اس بلغم کو پانی میں ڈالا جائے تو وہ تہ نشین ہوجاتا ہے۔

خردبین سے دیکھا جائے تو اس میں جراثیم سل، پیپ اور بوسیدہ پھیپھڑے کے اجزا پائے جاتے ہیں۔ سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ نبض تیز تیز چلتی ہے۔ اگر مرض ترقی پر نہ ہو تو بخار ہر وقت موجود نہیں ہوتا، بلکہ صرف شام کے وقت معمولی سردی لگ کر بخار ہو جاتا ہے۔ مرض کی ترقی کی صورت میں بخار لازمی ہوا کرتا ہے اور رات کو لرزنے سے تیز ہو جاتا ہے۔ صبح بخار اترنے پر بہت پسینہ آتا ہے۔ اس درجہ میں رخسار پر سرخی آجاتی ہے جسے حمرۂ الحمق (Hectic Flush) کہتے ہیں۔

تیسرا درجہ (Third Stage):

اس درجہ میں علامات مذکورہ میں شدت آجاتی ہے۔ پھیپھڑوں میں غار پڑ جاتی ہیں۔ صبح کھانسی زور سے آتی ہے۔ بلغم بکثرت خارج ہوتا ہے جس میں بہت زیادہ پیپ ملا ہوتا ہے۔ رات کو بخار تیز ہوتا ہے اور صبح پسینہ اس کثرت سے آتا ہے کہ مریض کا لباس اور بستر تر بتر ہو جاتا ہے۔ طاقت جواب دے جاتی ہے۔ بال گر جاتے ہیں۔ ناخن سفید اور گول ہو جاتے ہیں۔ چھاتی اور پیٹھ پر داغ اور چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ زبان اکثر سرخ اور صاف رہتی ہے، لیکن بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ کبھی قے اور کبھی دست آنے لگتے ہیں۔ مریض سوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ورم کر آتے ہیں اور آخر انتہائی ضعف سے مریض مر جاتا ہے۔

ان تمام علامات مذکورہ کے باوجود مریض زندگی سے مایوس نہیں ہوا کرتا اور مرتے دم تک اس کے ہوش و حواس قائم رہتے ہیں۔

شروع میں اس مرض کی تشخیص مشکل ہوا کرتی ہے۔ البتہ اگر کسی نازک مزاج شخص کو خشک یا تر کھانسی یا بدہضمی وغیرہ ہو اور وہ روز بروز دبلا اور کمزور ہوتا چلا جائے تو اس مرض کا شبہ کرنا چاہیے۔

سل و دق سے محفوظ رہنے کے لیے ضروری ہدایات

(Instructions)

- اندھیرے، نم ناک اور غلیظ مکانات میں جہاں دھوپ اور ہوا کا گزر نہ ہو، رہائش نہیں رکھنی چاہیے۔ یاد رہے سورج کی روشنی اور تازہ ہوا اس مرض کے دشمن ہیں۔
- غذا لطیف اور زود ہضم کھائیں، کیوں کہ ناقص اور ناکافی غذا کے استعمال سے یہ مرض پیدا ہوا کرتا ہے۔ کھانے پینے میں بے اعتدالی سے بھی کام نہ لیں۔
- کثرت شراب خواری اور نشیلی چیزوں کے استعمال سے بھی پرہیز لازمی ہے، اس سے صحت عامہ خراب ہو کر مرض کے حملہ کے لیے راہ ہموار ہو جاتی ہے۔
- کثرت جماع، جلق اور اس قسم کی دوسری عادات بد سے دور رہیں۔
- بچپن کی شادی اور قریبی عزیزوں میں شادی بیاہ بھی مناسب نہیں۔
- رنج وغم، فکر و تردد سے ہمیشہ دور رہیں۔
- اس قدر دماغی یا جسمانی محنت نہ کریں جس سے تھکن پیدا ہو۔
- ہر شخص کو الگ سونا چاہیے اور بہت سے آدمیوں کو مل کر ایک کمرے میں نہ سونا چاہیے۔
- سانس ہمیشہ ناک کی راہ لیں۔ سانس جہاں تک ہو سکے، لمبی اور گہری لیں تاکہ ہوا پھیپھڑوں کے ہر حصہ میں پہنچ جائے۔ سوتے وقت منہ ڈھانپ کر نہ سوئیں۔
- سونے کے کمرے کی کھڑکیاں اور ہوادان کھلے رکھیں تاکہ کمرے میں ہوا کی آمد و رفت رہے۔
- سونے کے کمرے میں کسی قسم کا دھواں نہ ہونا چاہیے۔ کمرے میں مٹی کے تیل کا دیا یا لیمپ وغیرہ جلتا نہیں رہنا چاہیے۔

- کچا دودھ خصوصاً گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ پئیں۔ دودھ کو ہمیشہ جوش دے کر پینا چاہیے۔
- نیم پخت یا کچا گوشت ہرگز نہ کھائیں، بلکہ گوشت کو ہمیشہ خوب پکا کر کھائیں۔
- کھانا کھاتے وقت ہمیشہ ہاتھوں کو دھوئیں اور کلی کریں۔
- ملول یا تپ دق کے مریض کا جھوٹا کھانا ہرگز نہ کھائیں۔ اس کے مستعملہ برتنوں سے بھی پرہیز کریں۔
- مریض کے جھوٹے برتنوں کو ہمیشہ کھولتے ہوئے پانی سے دھونا چاہیے۔
- مریض کو ہمیشہ ایک الگ مکان میں رکھیں اور جہاں تک ممکن ہو تن درست اشخاص کو اس سے زیادہ خلا ملا نہیں کرنا چاہیے۔
- مریض سل و دق کے ساتھ بوس و کنار سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نیز اس کے ساتھ نہیں چاہیے، بلکہ وہ جس کمرے میں سوئے اس کمرے میں بھی سونا نہیں چاہیے۔
- مسلول کے رومال کو جس میں اس کا بلغم ہو، جلا دینا چاہیے اور اگر اسے دھلوانا ہو تو کھولتے ہوئے پانی میں جوش دے کر مرکری لوشن میں تر کر کے صاف پانی سے دھلوانا چاہیے۔
- مریض کو ہدایت کی جائے کہ وہ جگہ جگہ تھوکتا نہ پھرے، کیوں کہ اس طرح مرض پھیلتا ہے۔
- اگر والدہ مسلول ہو تو اس کے بچے کو اس کا دودھ نہیں پلانا چاہیے، بلکہ کسی قوی اور صحت مند دایہ کا دودھ پلائیں۔ اگر دایہ کا انتظام نہ ہو سکے تو بکری، گدھی یا گائے کا دودھ پلائیں۔
- مستعدین سل کا کوئی ایسی ملازمت یا پیشہ اختیار نہیں کرنا چاہیے جس میں بند مکان میں بیٹھ کر کام کرنا پڑے، بلکہ ایسا پیشہ اختیار کرنا چاہیے جس میں کھلی ہوا میں یا چل پھر کر کام کرنا پڑے۔

(11) یرقان

(Jaundice)

تعارف:

اس مرض میں مریض کا چہرہ اور آنکھیں زرد یا کبھی سیاہ ہوجاتے ہیں۔ بعض بچوں کو یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے اور کبھی کبھی یہ ولادت سے دوتین روز میں ہوجاتا ہے۔

علامات:

مریض کے بدن، آنکھوں اور چہرے کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ پیشاب بھی زردی مائل اور بدبودار ہوتا ہے۔

اسباب:

اکثر حاملہ عورت امراض جگر میں مبتلا ہو تو پیدائش کے وقت بچے کو یہ بیماری منتقل ہوجاتی ہے۔ اسی طرح دائم قبض رہتی ہو اور بدہضمی کی شکایت ہو تو اس کا اثر نومولود پر ہوتا ہے۔ ایسے مرض کو یرقان اصغر کہتے ہیں۔ اگر رنگ سیاہ ہو تو اسے یرقان اسود کہتے ہیں، اور ایسا یرقان بچوں کو کم ہوتا ہے۔

پرہیز:

زچہ کو چکنی اشیا سے پرہیز کرنا چاہیے؛ کیوں کہ زچہ کے کھانے پینے کا اثر دودھ پینے والے بچے پر بھی ہوتا ہے۔(۱)

---

(۱) پروفیسر ڈاکٹر محمد رشید: بچوں کی بیماریاں اور علاج، ص:۱۷۱

(12) ہیپا ٹائیٹس بی

(Hepatits - B)

ہیپا ٹائیٹس ۔ بی سب سے خطرناک قسم ہے اور اس کی وجہ سے جگر کا فوراً فیل ہو جانا (Fulminant Hepatic Failure) بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ سروسس (Cirrhosis) اور جگر کا کینسر بھی ہیپا ٹائیٹس بی وائرس کی وجہ سے بہت عام ہے۔

پھیلاؤ کا طریقہ (Mode of Spread):

1۔ خون دینے سے۔

2۔ ایک سرنج کے بار بار استعمال کرنے سے (یہ سب سے زیادہ عطائی ڈاکٹروں اور جنرل پریکٹیشنز حضرات کی وجہ سے ہوتا ہے۔

3۔ ڈاکٹروں اور پیرا میڈیکل سٹاف کو مریض کے آپریشن کے دوران کٹ (Cut) لگ جانے سے یا خون کا نمونہ لیتے ہوئے سرنج کی سوئی لگ جانے سے ہیپا ٹائیٹس بی کے ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

4۔ جنسی تعلقات سے بھی ہیپا ٹائیٹس بی پھیلتا ہے، کیوں کہ یہ لعاب دہن اور جنسی مواد میں بھی شامل ہوتا ہے۔

5۔ ایک بلیڈ کو کئی لوگوں پر استعمال کرنے سے یا ایک ریزر سے بار بار شیو کرنے سے۔ حجام دوسرے لوگوں میں ہیپا ٹائیٹس بی پھیلانے کا باعث بن رہے ہیں۔

6۔ ماں سے بچے میں ہیپا ٹائیٹس بی منتقل ہو جاتا ہے۔

شرح (Incidence):

ہمارے ملک میں اس بیماری کی شرح بہت زیادہ ہے۔ جگر کی بیماریوں میں سب

سے عام بیماری یہی ہے۔ اسے عرف عام میں کالا یرقان بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ہمارے ملک کا سب سے بڑا صحت کے حوالے سے مسئلہ ہے۔

کیرئیر حالت (Carrier State):

اس بیماری میں بہت سے مریض بالکل ٹھیک ہوتے ہیں مگر ان کے اندر جراثیم موجود ہوتا ہے۔ انہیں (Carrier) کہا جاتا ہے، کیوں کہ یہ دوسرے صحت مند لوگوں کو بیماری پھیلا سکتے ہیں اور ہیپاٹائیٹس بی کی ہمارے ملک میں بڑھنے کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے۔ پاکستان میں 10 سے 15 فیصد لوگ کیرئیر ہیں جو دوسروں میں بیماری پھیلا رہے ہیں۔

کرانک ہیپاٹائیٹس بی (Chronic Hepatits-B):

جب ایک دفعہ مریض کو ہیپاٹائیٹس بی ہوجاتا ہے تو پھر یہ کئی شکلیں تبدیل کرسکتا ہے یا تو یہ مریض کو زیادہ نقصان نہیں پہنچاتا اور مریض کیرئیر بن جاتا ہے۔ اس کے علاوہ 25 فیصد مریضوں بیماری بڑھی چلی جاتی ہے جس کی وجہ سے جگر کی سوزش ہوجاتی ہے اور جگر بڑھ جاتا ہے۔ اس سے اگلا مرحلہ جگر کے سکڑنے کا ہے جسے سروسس (Cirthosis) کہتے ہیں اور تیسرا مرحلہ جگر کے کینسر کا ہے۔ تقریباً 10 سے 15 فیصد مریض جن میں جراثیم بڑی تیزی سے بڑھتا ہے، ہر سال خود بہ خود ٹھیک ہوجاتے ہیں اور ان میں جراثیم بڑھنا بند کردیتا ہے۔

گذشتہ سطور میں بطور نمونہ چند بیماریوں کا تذکرہ کیا گیا ہے، وگرنہ امراض کی فہرست اتنی طویل ہوچکی ہے کہ ہر ایک کا احاطہ کرنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ لیکن مذکورہ بیماریوں کا اثر ہمارے معاشرے پر بہت زیادہ ہے، لہٰذا صرف اسی پر اکتفا کیا گیا۔ ان مذکورہ امراض سے بچاؤ کے لیے نچلی سطح کے ہسپتالوں، شفاخانوں وغیرہ میں بچوں کے لیے حفاظتی ویکسین کی سہولت مفت دستیاب ہے۔

ڈینگی وائرس اور مچھر

قرآن پاک میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے مچھر کا ذکر ان الفاظ سے کیا ہے۔

ترجمہ: ہاں! اللہ ہرگز اس سے نہیں شرماتا کہ مچھر یا اس سے بھی حقیر تر کسی چیز کی تمثیلیں دے۔ جو لوگ حق بات کو قبول کرنے والے ہیں وہ انہی تمثیلوں کو دیکھ کر جان لیتے ہیں کہ یہ حق ہے۔(۱)

احادیث مبارکہ میں ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مچھر جیسی حقیر مخلوق کو ایک عذاب کے طور پر اپنے وقت کے ایک ظالم وجابر حکم ران نمرود پر مسلط کیا اور اس طرح اس کی ہلاکت کا بندوبست کیا۔

موجودہ دور میں مچھر کم از کم دو بڑی بیماریوں کو پھیلانے کا ذریعہ بنا ہوا ہے، جس کی ہلاکت آفرینی سے پوری دنیا لرزہ براندام ہے، ملیریا اور ڈینگی بخار۔ عالمی سطح کے بڑے مسائل میں یہ دونوں بیماریاں شامل ہیں جن کی وجہ سے ہر سال لاکھوں انسانی جانیں ضائع ہو رہی ہیں۔ پاکستان میں ملیریا پہلے سے ایک موذی مرض کے طور پر موجود ہے جو خاص طور پر بچوں کی ہلاکت کا بڑا سبب ہے۔ اب ڈینگی بخار بھی انسانی جانوں کے لیے ایک بڑے خطرے کے طور پر سامنے آچکا ہے۔ اس سال پنجاب میں خاص طور پر اس کے ہزاروں مریض تشخیص ہو چکے ہیں۔ لاہور میں اس نے ایک وبائی شکل اختیار کر لی ہے اور سینکڑوں قیمتی جانیں ضائع ہو چکی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ علمائے کرام عوام کو بتائیں کہ وہ کیا ایسے اقدامات کریں جن سے مچھروں کی افزائش روکی جا سکے اور اس طرح قیمتی

---

(۱) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۲۶

انسانی جانیں بچائی جاسکیں۔ ہر سال موسمی لحاظ سے مارچ، اپریل اور ستمبر، اکتوبر کے مہینے جن میں بارشیں ہوتی ہیں، مچھروں کی افزائش کے لیے موزوں ہوتے ہیں۔ ان مہینوں میں اگر حکومت کے بلدیاتی ادارے عوام کے تعاون سے مؤثر اقدامات کریں تو یقیناً ہم ان بیماریوں کا خاطر خواہ تدارک کر سکتے ہیں جو مچھروں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر وبائی امراض بھی ہیں، جس سے تحفظ اور اس کا بروقت علاج کرانا ضروری ہے۔ مثلاً ہیپاٹائٹس کی تمام اقسام، ایڈز وغیرہ۔

خاتمہ

صحت کے حوالے سے شعور و بیداری
میں علماء دین کا کردار

ہمارے ملک میں مساجد اور مدارس جیسے اداروں کو ہمیشہ سے قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ یہ ادارے جہاں دینی تعلیم کی ترویج میں دن رات مصروف ہیں وہاں پر دنیاوی معاملات میں بھی ان پر اعتماد کیا جاتا ہے۔ ان اداروں سے وابستہ علماء دین مدارس میں تدریسی سرگرمیوں کے علاوہ مساجد میں بھی قرآن عظیم کی تعلیم دیتے ہیں۔ نماز پڑھاتے ہیں۔ جمعہ، عیدین اور دوسرے اہم موقعوں پر وعظ فرماتے ہیں۔ بچوں کی پیدائش کے فوراً بعد ان کے کان میں اذان دینے کی سعادت عام طور پر انہیں کے حصے میں آتی ہیں۔ ان گوناگوں مصروفیات کی بناء پر مقامی آبادی کے ساتھ ان کا براہ راست رابطہ بنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مقامی آبادی کا ایک بڑا حصہ ذاتی، خاندانی اور معاشرتی نوعیت کے مسائل میں مشورہ کے لئے علماء دین کے پاس حاضر ہوتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان اداروں کی اہمیت میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ نئے مساجد اور مدارس آباد ہو رہے ہیں اور نئی نسل ان کی طرف تیزی سے راغب ہو رہی ہے۔

مساجد، مدارس اور علماء دین کی اہمیت کے پیش نظر ان سے بجا طور پر توقع کی جاسکتی ہے کہ وہ صحت، تعلیم اور امن کے فروغ اور دوسرے اہم معاشرتی مسائل کے حل میں ایک قائدانہ کردار ادا کریں گے۔ ان کے پاس مساجد جیسے مقتدر و مقدس ادارے موجود ہیں جنہیں بڑی آسانی کے ساتھ سماجی مسائل پر شعور کی بیداری کے لیے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ وہ جہالت کے خاتمہ، صحت کے فروغ، صفائی کی اہمیت، بیماریوں سے بچاؤ اور

دیگر اہم امور پر قرآن وسنت کے دائرہ کار کے اندر رہتے ہوئے عوام الناس میں شعور پیدا کر سکتے ہیں۔ اگرچہ علماء دین کو اپنے اس کردار کا ادراک پہلے سے بڑھ کر ہے لیکن بعض اوقات ان کو وہ ماحول نہیں ملتا جس میں وہ ان تمام امور پر عوام الناس کی بھر پور رہ نمائی کر سکیں۔ ہمارے اکثر علماء دین کو ان اہم مسائل پر معلومات پہنچانے کی بھی بہت کم کوشش کی گئی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ایک صحت مند پاکستان کے خواب کو شرمندہ تعبیر بنانے کے لیے ان کی توانائیوں سے استفادہ کیا جائے۔ ان کو اپنا معاشرتی کردار احسن طریقے سے نبھانے کے ان کی تربیت کا اہتمام ہو۔ ان کو عصری مسائل پر معلومات بہم پہنچانے کا ایک اچھا انتظام ہو اور حکومتی اور دوسرے اداروں سے روابط کے لیے ایک طریقہ کار کا تعین ہو۔ یہی اقدامات آگے چل کر ایک درخشندہ اور تابناک مستقبل پر منتج ہوں گے۔ مذہبی رہ نماؤں کا بنیادی کام مسلمانوں کو اسلامی تعلیمات سے آگاہ کرنا اور مذہبی اقدار کی روشنی میں ان کی تربیت کے لیے کام کرنا ہے۔ اسی تناظر میں یہ بات ان کے پیش نظر رہنی چاہیے کہ صحت مند دماغ اسلامی تعلیمات کو زیادہ بہتر انداز میں سیکھ سکتے ہیں۔

مذہبی رہ نما کیا کردار ادا کر سکتے ہیں:

۱۔ عوام الناس کی رائے پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

۲۔ عوام کو سماجی مسائل کے حوالے سے مصدقہ معلومات کی فراہمی میں ایک بھر پور کردار ادا کر سکتے ہیں۔

۳۔ سیاسی رویوں، آراء، پالیسوں اور قوانین پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

۴۔ سماجی مسائل کے حل کے لیے قرآن وسنت کی روشنی میں لوگوں کی رہ نمائی کر سکتے ہیں۔

۵۔ مقامی وسائل کو سماجی کے حل کے لیے بروے کار لا سکتے ہیں۔

۶۔ عوام الناس کو سماجی مسائل کے حل کے لیے تیار کر سکتے ہیں۔

۷۔ نچلی سطح سے لے کر قومی سطح کے اقدامات کے لیے رائے عامہ ہموار کر سکتے ہیں۔

۸۔ صحت، تعلیم اور دوسرے سماجی مسائل کے حوالے سے لوگوں میں بیداری پیدا کر سکتے ہیں۔

۹۔ روئے زمین پر اللہ کی محبت کے روحانی نمائندوں کی حیثیت سے عوام الناس کو ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کی طرف راغب کر سکتے ہیں۔ معاشرے سے ہر قسم کی تفریق کے خاتمے اور اسلامی تعلیمات کی عملی صورت دکھا سکتے ہیں اور کمزور اور بیماروں کے ساتھ ہمدردی اور احسان کے اصولوں کا پرچار کر سکتے ہیں۔

دینی رہنماؤں کی ذمہ داریاں:

۱۔ بنیادی حقائق کے تناظر میں عوام الناس کو سماجی مسائل کے حل کی طرف راغب کریں۔

۲۔ اُن کو بتائیں کہ صحت کتنی اہم ہے اور کس طرح اس کا تحفظ ممکن ہے۔

۳۔ کلیدی حیثیت کی وجہ سے دینی رہنما ملک کے مقتدر حلقوں سے اس عہد کا مطالبہ کریں کہ وہ عوام الناس کی خدمت کرتے ہوئے صحت کی ذمہ داری قبول کرلیں۔

۴۔ دینی مدارس میں درس وتدریس کے دوران صحت کو موضوع بحث بنائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ تبادلۂ خیال کے نتیجے میں ہونے والا ردعمل رحم دلی کی انسانی اور روحانی اقدار کے ساتھ ساتھ سماجی ضروریات پر پورا اترتا ہو، مذمت کے بجائے حمایت اور مفاہمت پر زور دیتا ہو۔

۵۔ خطبات، نماز، دینی اجتماعات اور تحریری اور زبانی خطابات میں ایسی زبان استعمال کریں جو مفاہمت اور رحم دلانہ جذبات کی غمازی کرے۔

۶۔ آبادی کے مختلف طبقات میں صحت کے تحفظ کے لیے کام کرنے، اچھی عادات کے بارے میں معلومات کے تبادلے، مجالس منعقد کرنے، حاصل ہونے والے نتائج کو دستاویزی شکل دینے، روحانی اور جسمانی دونوں ردعمل جاننے کے لیے عقائد پر مبنی یا باہمی رابطے کی دینی تنظیمیں قائم کریں یا پہلے سے موجودہ تنظیموں سے تعاون کریں۔

۷۔ صحت کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے دینی حلقوں میں بچوں کے لیے منعقدہ تقریبات، دیگر مواقع پر اسلامی تعلیمات کی روشنی میں صحت سے متعلق رائے عامہ کو ہموار کریں۔

۸۔ حکومت کی جانب سے صحت، تعلیم، مشاورت، دیکھ بھال اور دیگر کاموں کے لیے مخصوص بجٹ کے متعلق معلومات حاصل کرکے اس میں اضافے کا مطالبہ کریں۔

۹۔ بحیثیت دینی رہ نما جہاں تک ممکن ہوسکے، صحت کے بارے میں ایک رہ نما بن جائیں اور سوچیں کہ اپنے رتبے اور اختیار کو استعمال میں لاتے ہوئے، اپنے رویے، زبان اور عمل کے ذریعے کس قدر موثر کام کرسکتے ہیں۔

۹۔ نماز کے اجتماعات، خطبات اور دینی اجلاسوں کے موقع پر نیز شادی بیاہ، تجہیز وتکفین، بچوں کی پیدائش سے متعلق تقریبات، دینی اداروں میں داخلے کی تقاریب کے دوران، ملی تہواروں کی تقریبات کے مواقع پر صحت کی اہمیت اجاگر کریں۔

۱۱۔ شادی بیاہ اور نکاح کے موقع کے دوران قرآنی تعلیمات کی روشنی میں شادی کی تقریب کے شرکاء کو بڑی حکمت کے ساتھ ماں اور بچے کی صحت کے موضوع پر بات کریں۔

۱۲۔ ماں اور بچے کے مسائل پر فکرمند مقامی، غیر سرکاری، سرکاری اور کاروباری گروپوں کے درمیان معاشرے کی سطح پر تعاون کی فضاء قائم کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

دینی رہ نماؤں کے لیے تجویز کردہ مزید سرگرمیاں:

۱۔ نمازوں، خطبات، تقاریر اور انتظامی اور دعوتی اجتماعات میں ماں اور بچے کی موضوعات کا اضافہ کریں۔

۲۔ سماجی و رفاہی کام کرنے والی تنظیموں کے لیے دینی تعلیمات کی روشنی میں تربیت کا انتظام کریں۔ مقامی سطح پر تعاون کے دیگر ذرائع تلاش کریں۔

۳۔ صحت کے حوالے سے نوجوانوں، عورتوں اور ان کے لیے کام کرنے والے امدادی اور رفاہی اداروں کی تشکیل کی حوصلہ افزائی کریں۔

۴۔ صحت کی سلسلے میں اتفاق رائے اور ایک مربوط اور موثر ردعمل حاصل کرنے کے لیے قومی اور مقامی قائدین کے ساتھ مل کر اس موضوع سے متعلق مسائل پر آواز اٹھائیں۔

۵۔ عوام الناس کو اسلامی تعلیمات پر مبنی پیغامات اور انتہائی ضرورت مند علاقوں کے لیے حمایت کو مربوط بنانے کے لیے قومی، غیر سرکاری اور بین الاقوامی امدادی اداروں کی قرآن وسنت کی روشنی میں مشورہ فراہم کریں۔

۶۔ اگر ممکن ہو تو صحت کے تحفظ پر مبنی اخباری بیانات جاری کریں۔ نیز ریڈیو اور ٹیلی وژن پر اپنے تقاریر کے دوران اس موضوع کے متعلق اظہار خیال کریں۔

۷۔ اگر ممکن ہوں تو صحت کے حوالے سے اخبارات کے مدیروں کو خط لکھیں یا دینی رسائل وجراید کے ساتھ ساتھ قومی پریس کے لیے مضامین تحریر کریں۔

۸۔ اپنی ہر تقریر اور خطاب میں عوام کو ترغیب دیں کہ وہ روزمرہ کے مسائل میں صحت کو اہم مقام دیں۔ (بحوالہ سہ ماہی سلام)

* * *